

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan pada BAB IV tentang Gambaran Pola Hidup Sehat pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasirian Lumajang dapat disimpulkan sebagai berikut:

##### **A. Subjek 1 (Ny H)**

##### **1. Pola makan**

Sebelum penkes: perilaku makan kurang baik dibuktikan dengan tidak menjalankan program diit dengan masih mengkonsumsi makanan pantangan. Setelah penkes: perilaku makan sudah baik dibuktikan bertambahnya pengetahuan dengan menjalankan program diit dan mampu menghindari makanan pantangan.

##### **2. Olahraga**

Sebelum penkes: olahraga kurang baik dibuktikan dengan olahraga hanya 1 kali dalam seminggu dan beranggapan olahraga dilakukan sesuai moodnya. Setelah penkes: olahraga sudah baik dibuktikan dengan olahraga 5 kali dalam seminggu dan bertambahnya pengetahuan mengenai pentingnya olahraga.

### 3. Konsumsi rokok

Sebelum penkes: tidak konsumsi rokok dibuktikan tidak adanya niat untuk merokok. Setelah penkes: tidak konsumsi rokok dibuktikan tidak adanya niat untuk merokok dan bertambahnya pengetahuan merokok meningkatkan tekanan darah.

### 4. Manajemen stress

Sebelum penkes: pernah merasakan stress berat karena faktor pekerjaan dan belum dapat mengendalikan pikirannya. Setelah penkes: 2 minggu ini tidak mengalami stress dibuktikan dengan bertambahnya pengetahuan mengenai stress dapat meningkatkan tekanan darah.

### 5. Istirahat yang cukup sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan

Sebelum penkes: istirahat masih kurang dibuktikan dengan tidur 4 jam saat malam hari dan belum paham mengenai istirahat tidur yang cukup. Setelah penkes: istirahat sudah cukup dibuktikan dengan tidur 7 jam saat malam hari serta paham mengenai istirahat yang kurang dapat mempengaruhi tekanan darah.

## B. Subjek 2 ( Ny K)

### 1. Pola makan

Sebelum penkes: perilaku makan kurang baik dibuktikan dengan tidak menjalankan program diit dengan masih mengkonsumsi makanan pantangan. Setelah penkes: perilaku makan sudah baik dibuktikan bertambahnya pengetahuan dengan menjalankan program diit dan menghindari makanan pantangan.

## 2. Olahraga

Sebelum penkes: olahraga kurang baik dibuktikan dengan olahraga hanya 2 kali dalam seminggu. Setelah penkes: olahraga sudah baik dibuktikan dengan olahraga secara rutin setiap hari dan bertambahnya pengetahuan mengenai pengaruh olahraga terhadap tekanan darah.

## 3. Konsumsi rokok

Sebelum penkes: tidak konsumsi rokok dibuktikan tidak adanya niat untuk merokok. Setelah penkes: tidak konsumsi rokok dibuktikan dengan tidak adanya niat untuk merokok dan bertambahnya pengetahuan merokok meningkatkan tekanan darah.

## 4. Manajemen stress

Sebelum penkes: pernah merasakan stress ringan karena faktor anak dan cucu serta belum dapat mengendalikan pikirannya. Setelah penkes: 2 minggu ini tidak merasakan stress dibuktikan dengan bertambahnya pengetahuan mengenai stress dapat menyebabkan naiknya tekanan darah.

## 5. Istirahat yang cukup

Sebelum penkes: istirahat masih kurang dibuktikan dengan tidur 5 jam saat malam hari dan belum paham mengenai pengaruh istirahat tidur dengan tekanan darah. Setelah penkes: istirahat sudah cukup dibuktikan dengan durasi tidur 7 jam saat malam hari serta paham istirahat yang kurang berpengaruh terhadap tekanan darah.

Terdapat kesamaan antara 2 subjek yaitu sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan Ny H belum dapat melakukan pola hidup sehat pada pasien hipertensi. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan Ny H sudah dapat melakukan pola hidup sehat pada pasien hipertensi.

Sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan Ny K belum dapat melakukan pola hidup sehat pada pasien hipertensi. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan Ny K sudah dapat melakukan pola hidup sehat pada pasien hipertensi.

## **5.2 Saran**

### **1. Responden dan Keluarga**

Diharapkan terjadi perubahan perilaku terutama tentang fokus studi penelitian yang sudah diberikan dari peneliti kepada responden yang meliputi: pola makan, olahraga teratur, menghindari konsumsi rokok, manajemen stress, dan istirahat yang cukup.

### **2. Puskesmas**

Diharapkan pihak puskesmas dapat mengaktifkan program promkes dan layanan posyandu untuk memberikan penyuluhan tentang perilaku khusus pada penderita hipertensi sehingga dapat mengurangi angka penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirian Kabupaten Lumajang.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneruskan penelitian ini dengan judul yang sama dengan data yang lebih valid sehingga hasil eksplorasi dapat digeneralisasikan dan diketahui secara mendalam dan akhirnya studi kasus ini akan dapat diterapkan dalam perubahan pola hidup sehat pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.