

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review yang telah dilakukan pada 20 artikel faktor gaya hidup yang mempengaruhi hipertensi :

1. Karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan berusia (41-60 tahun).
2. Faktor gaya hidup yang mempengaruhi hipertensi adalah kurang aktifitas fisik, obesitas dan stress, kafein dan konsumsi alkohol

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan dan Pendidikan Keperawatan

Bagi institusi pelayanan kesehatan, diharapkan dapat melakukan promosi kesehatan seperti membuat seminar kemudian membagikan leaflet kepada peserta untuk menerapkan gaya hidup yang sehat guna mengatasi terjadinya hipertensi seperti mengupayakan adanya peningkatan penyuluhan tentang faktor gaya hidup yang menyebabkan hipertensi dengan metode diskusi dengan cara peer review penderita hipertensi atau bukan penderita hipertensi setiap bulanya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lain mengenai kejadian hipertensi dari segi faktor dan variable yang

berbeda agar dapat mengembangkan penelitian dimasa yang akan datang. Seperti melakukan penelitian tentang konsumsi natrium terhadap penderita hipertensi.

