

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Penelitian dengan judul “Gambaran Gaya Hidup Mahasiswa dengan Riwayat Keluarga Hipertensi di FKIK UMY” telah dilaksanakan pada bulan Desember 2018 sampai bulan Mei 2019 menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKIK UMY dengan riwayat keluarga hipertensi dan berusia 18-23 tahun. Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Mayoritas tekanan darah sistolik responden adalah normal sedangkan tekanan darah diastolik responden adalah hipertensi stadium 1.
2. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan kebiasaan suka mengonsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak mayoritas dalam kategori beresiko.
3. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan kebiasaan merokok mayoritas dalam kategori tidak beresiko.
4. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan kebiasaan mengonsumsi alkohol mayoritas dalam kategori tidak beresiko.
5. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan aktivitas fisik mayoritas dalam kategori beresiko.

6. Gambaran gaya hidup responden dalam penelitian ini berdasarkan stres mayoritas dalam kategori beresiko.

B. SARAN

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi institusi untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada individu yang memiliki riwayat keturunan hipertensi sehingga memiliki program untuk promosi kesehatan terkait gaya hidup yang sehat.

2. Bagi responden

Responden dalam penelitian ini diharapkan dapat mengetahui kebiasaan gaya hidup yang buruk agar dapat mengubah kebiasaan gaya hidup untuk mencegah penyakit hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait penggunaan kuesioner dengan melakukan metode observasi atau follow up sehingga dapat diperoleh data yang objektif. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan uji CVI dan kalibrasi alat tensimeter (sphygmomanometer) agar didapatkan data yang akurat.