

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Gaya Hidup Karyawan Yang Hipertensi Di Rumah Sakit Suaka Insan Banjarmasin 2024 maka dapat disimpulkan bahwa gaya hidup karyawan seperti aktifitas fisik dan kebiasaan istirahat mayoritas kurang, untuk gaya hidup seperti pola makan hasilnya seimbang dan karyawan tidak banyak yang merokok.

Berikut ini uraian dari identifikasi gaya hidup karyawan yang hipertensi di Rumah Sakit Suaka Insan:

1. Aktivitas fisik yang cukup 20 orang (40%), kurang 30 orang (60%).
2. Pola makan baik 25 orang (50%), tidak baik 25 orang (50%).
3. Kebiasaan istirahat cukup 19 orang (38%), kurang 31 orang (62%).
4. Kebiasaan merokok ada 49 orang yang tidak merokok (98%), yang merokok 1 orang (2%).

#### **B. Saran**

1. Bagi karyawan yang hipertensi

Diharapkan kepada responden untuk mengubah gaya hidupnya menjadi lebih baik dan lebih sehat, seperti meningkatkan aktifitas fisik yang rutin dan teratur, mengatur kembali pola makannya, mengurangi makan gorengan, makan makanan yang asin, mengurangi kafein, mengoptimalkan istirahat yang cukup. Serta mengikuti anjuran

pemerintah dalam dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku “CERDIK” dan “PATUH”

2. Pendidikan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah pengetahuan dan pengembangan ilmu keperawatan.

3. Untuk Institusi Rumah Sakit

- Diharapkan MCU karyawan bisa dilaksanakan menjadi 2 tahun sekali
- Dapat memberikan informasi kepada karyawan bagaimana akses untuk dapat mengikuti program pemerintah mengenai MCU gratis.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk penelitian selanjutnya mengenai Gaya Hidup yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan.