

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

1. Karakteristik peserta program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) ini meliputi usia, jenis kelamin, status gizi, dan tekanan darah dengan hasil sebagai berikut :
  - a. Kategori usia peserta Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar dengan usia 45-59 tahun yaitu sebesar (43,3%), usia 60-74 tahun yaitu sebesar (56,7%)
  - b. Seluruh peserta Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung berjenis kelamin perempuan (100%)
  - c. Peserta Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung dengan kategori gizi kurang (3,3%), berat badan lebih (36,7%), obesitas I (36,7%), obesitas II (3,3%), dan berat badan normal sebesar (20%).
  - d. Peserta Prolanis dengan tekanan darah tinggi sebanyak (66,7%), dibandingkan dengan yang tidak memiliki tekanan darah (33,3%)
2. Peserta Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung sebagian besar pengetahuan dengan kategori baik (73,3%), dibandingkan dengan kategori cukup (26,7%)
3. Peserta Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung sebagian besar dengan kategori sikap positif (60%), dan sikap negatif (40%),

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai gambaran pengetahuan, dan sikap peserta program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung, maka saran yang dapat peneliti sampaikan :

1. Diharapkan tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung dapat melakukan kegiatan melalui penyuluhan

terkait pengendalian hipertensi yang bertujuan untuk mendorong peserta penyandang penyakit kronis terutama hipertensi mencapai kualitas hidup yang optimal dan meningkatkan pengetahuan terkait hipertensi.

2. Diharapkan peserta Prolanis untuk menjalankan pola hidup yang sehat seperti menghentikan kebiasaan merokok, memperhatikan konsumsi makanan, usahakan untuk mengurangi makan – makanan asin, berolahraga secara teratur, menghindari stress dan lebih meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan – kegiatan yang diadakan dalam program Prolanis seperti kegiatan senam hipertensi
3. Diharapkan penderita hipertensi agar teratur melakukan control tekanan darah sesuai dengan anjuran dokter sehingga dapat meminimalisir kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi