

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Jumlah responden di kelompok Prolanis Simbaringin yaitu 35 orang, dengan jenis kelamin perempuan 30 responden (85,7%), kelompok usia terbanyak adalah di atas 60 tahun dengan jumlah 20 responden (57,1%), sebanyak 17 responden (48,6%) memiliki pendidikan terakhir di bawah SD, dan 24 responden (68,6%) tidak memiliki pekerjaan.
2. Sebanyak 21 responden (60%) penderita hipertensi di kelompok Prolanis Simbaringin menjelaskan bahwasannya rata-rata mempunyai pemahaman pada kategori baik, dengan 12 responden (34,3%) masuk dalam kategori pemahaman cukup, serta 2 responden (5,7%) mempunyai pengetahuan yang tergolong rendah.
3. Sebanyak 24 responden (68,6%) penderita hipertensi pada kelompok Prolanis Simbaringin tahun 2025 memiliki sikap dengan kategori baik, sikap dengan kategori cukup sebanyak 11 responden (31,4%).
4. Sebanyak 34 responden (97,1%) penderita hipertensi pada kelompok Prolanis Simbaringin tahun 2025 memiliki perilaku makan dengan kategori kurang.

#### B. Saran

1. Diharapkan peserta Prolanis hipertensi dapat menerapkan pola hidup sehat dan kebiasaan makan yang baik, seperti meningkatkan konsumsi makanan kaya kalium dari buah juga sayur minimal 4 porsi setiap hari, serta mengontrol asupan makanan tinggi natrium seperti garam, bumbu dapur seperti terasi, dan ikan asin. Selain itu, peserta diharapkan rutin berolahraga dan terus mengikuti kegiatan Prolanis yang diselenggarakan

oleh posyandu, seperti senam hipertensi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

2. Diharapkan tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Hajimena Natar dapat melaksanakan program pengendalian hipertensi dengan memberikan edukasi dan pendampingan mengenai diet, serta meningkatkan aktivitas fisik responden dengan menambah frekuensi senam Prolanis menjadi dua kali seminggu. Kegiatan ini dirancang untuk membantu responden dengan penyakit kronis, terutama hipertensi, agar dapat meningkatkan kualitas hidup mereka serta memperluas pengetahuan tentang hipertensi guna menghindari komplikasi penyakit lainnya.