

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari studi literatur yang dilakukan terhadap beberapa jurnal, diketahui bahwa pola makan dengan pemilihan makanan yang kurang tepat sangat berpengaruh terhadap penyakit hipertensi yang terjadi. Pola makan yang dapat mengakibatkan hipertensi adalah sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium dan tinggi lemak

Selain pola makan, stress juga berpengaruh terhadap hipertensi. Stress dapat mengakibatkan tekanan darah naik. Jika hal ini berlangsung terus menerus, maka dapat mengakibatkan hipertensi.

6.2 Saran

Hal yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah memperbaiki pola makan menjadi lebih baik, seperti mengonsumsi makanan seimbang, rutin mengonsumsi buah dan sayur dan minum air putih sesuai kebutuhan dalam sehari. Selain pola makan, hal yang dapat dilakukan adalah mengendalikan pikiran agar dapat terhindar dari stress. Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengendalikan pikiran adalah selalu berpikir positif dan rutin melakukan yoga atau meditasi untuk mengurangi tingkat stress.