

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang tidak bisa diobati tapi dapat dicegah. Hingga saat ini hampir seluruh penderita tekanan darah tinggi tidak hanya di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia tidak diketahui penyebabnya. Para penderita tidak merasakan gejalanya sama sekali, yang mereka tahu adalah bahwa mereka sudah menderita tekanan darah tinggi.

Untuk mencegah tekanan darah tinggi dengan cara yang alami dan sehat dapat dilakukan dengan menjaga gaya hidup. Tekanan darah tinggi dan gaya hidup saling berkaitan satu sama lainnya. Dengan memperhatikan gaya hidup dapat menjauhkan diri dari penyakit tekanan darah tinggi. Masih banyak orang yang sembarangan dalam menjalani hidupnya dan tidak memerhatikan kesehatan dirinya.

Oleh karena itu yang harus dilakukan adalah melakukan hal-hal yang berguna dan menyehatkan tubuh seperti berolahraga, tidak merokok, tidak meminum alkohol, makan makanan yang bergizi bagi tubuh, menjaga berat badan, dan mengurangi asupan garam ke dalam tubuh. Semua hal tersebut dapat menjauhkan kita dari penyakit tekanan darah tinggi.

#### **5.2 Saran**

Mulai saat ini juga semua remaja harus peduli dan sadar terhadap kesehatan dirinya. Para remaja harus mengubah gaya hidupnya menjadi gaya hidup yang sehat agar terhindar dari penyakit yang berbahaya seperti tekanan darah tinggi, karena tekanan darah tinggi merupakan awal dari penyakit yang mematikan seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan lain-lain. Mulailah menjalani gaya hidup yang sehat dari sekarang.