

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan :

1. Jadi dapat diketahui etiologi hipertensi (hipertensi esensial dan hipertensi sekunder); klasifikasi hipertensi yaitu hipertensi ringan, sedang, berat, sangat berat; patofisiologi dimana yang terutama adanya gangguan aktifitas saraf simpatis; dengan komplikasi hipertensi (komplikasi hipertensif dan komplikasi aterosklerotik
2. Pembatasan asupan garam, penurunan berat badan, relaksasi-meditasi, pembatasan alkohol, olahraga/aktivitas fisik, menghindari rokok, diet tinggi kalsium, kalium, magnesium, bermanfaat sebagai terapi hipertensi.

Saran :

Penderita hipertensi sebaiknya mau mengikuti terapi hipertensi non-farmakologi, karena tidak memerlukan biaya yang mahal dan tidak ada efek samping seperti pada obat-obat anti-hipertensi.