

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari pengalaman pasien dengan hipertensi yang menyebabkan Gangguan Ginjal Kronis (GGK) adalah bahwa keduanya saling terkait dan memberikan dampak yang sangat besar terhadap kehidupan pasien, baik dari segi fisik, emosional, dan sosial. Hipertensi yang tidak terkontrol berperan sebagai faktor utama penyebab kerusakan ginjal, yang pada gilirannya memperburuk kualitas hidup pasien. Banyak pasien yang merasa cemas dan terbebani dengan perubahan gaya hidup yang harus dijalani setelah didiagnosis GGK, seperti pengaturan diet, pengobatan jangka panjang, dan pemantauan kesehatan yang lebih intensif. Mereka juga melaporkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari karena gejala hipertensi yang tidak terkontrol, seperti kelelahan, sakit kepala, atau masalah lainnya.

Namun, sebagian besar pasien juga merasakan dukungan yang besar dari keluarga dan teman-teman mereka. Dukungan emosional ini sangat berperan dalam membantu mereka menghadapi tantangan yang timbul akibat penyakit tersebut. Selain itu, banyak pasien yang menyadari pentingnya pengobatan yang konsisten dan perubahan gaya hidup seperti menjaga pola makan, berolahraga, dan menghindari stres untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Mereka juga menekankan pentingnya kesadaran lebih awal tentang risiko hipertensi dan penyakit ginjal, serta pentingnya

memeriksa kesehatan secara rutin untuk mencegah perkembangan kondisi yang lebih serius.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat membantu pasien GGK, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam menghadapi hipertensi dan GGK:

### 1. Institusi Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan untuk lebih aktif dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, terutama pasien dengan hipertensi, mengenai risiko hipertensi terhadap ginjal. Edukasi ini bisa dilakukan melalui program penyuluhan, brosur, atau media digital agar masyarakat memahami pentingnya kontrol tekanan darah.

### 2. Bagi Masyarakat

Masyarakat perlu lebih sadar tentang pentingnya memeriksa tekanan darah secara rutin dan memahami risiko hipertensi. Edukasi mengenai dampak hipertensi terhadap ginjal sangat penting untuk mencegah perkembangan GGK.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diperlukan penelitian lanjutan untuk mendalami aspek-aspek psikologis dan sosial dari pasien GGK dengan riwayat hipertensi, termasuk intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien.