

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

- a. Responden lebih banyak memiliki umur ≤ 41 tahun sebanyak 54,9% dan berjenis kelamin perempuan ada sebanyak 62,3%.
- b. Responden lebih banyak jarang mengonsumsi makanan tinggi garam (58,8%), sering mengonsumsi makanan berlemak (41,2%), bukan perokok (72,2%), dan melakukan aktivitas fisik (82,4%).
- c. Berdasarkan uji multivariat, variabel umur (p-value 0,000) dan jenis kelamin (p-value 0,021) memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Kabupaten Bekasi.
- d. Berdasarkan uji multivariat, tidak ada variabel gaya hidup (konsumsi makanan tinggi garam, konsumsi makanan berlemak, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik) yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Kabupaten Bekasi.
- e. Variabel yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Kabupaten Bekasi adalah variabel umur (p-value 0,000) dengan nilai POR 4,12 (95% CI 3,07-5,56) setelah dikontrol oleh variabel kebiasaan merokok.

V.2 Saran

Berikut ini adalah saran yang diajukan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan:

- a. Bagi Masyarakat

Pada penduduk dengan kelompok umur > 41 tahun dan berjenis kelamin perempuan pada khususnya harus lebih memperhatikan gaya hidupnya dan menerapkan pola hidup sehat seperti rutin mengecek kesehatan secara berkala, tidak atau berhenti merokok, mengurangi konsumsi makanan yang memiliki kandungan garam tinggi, mengurangi

konsumsi makanan berlemak dan rajin melakukan aktivitas fisik agar dapat mengurangi resiko terkena hipertensi.

b. Bagi Pemangku Kebijakan

Diharapkan pada pemangku kepentingan yang ada di wilayah Kabupaten Bekasi dapat lebih mengencarkan dan mempromosikan program CERDIK (Cek Kesehatan Secara Berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin berolah raga, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola stress) khususnya kepada penduduk dengan kelompok umur > 41 tahun dan berjenis kelamin perempuan agar dapat merubah pola hidupnya menjadi lebih sehat

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat diperuntukan sebagai salah satu rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya dan dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda serta menggunakan instrumen penelitian yang lebih spesifik agar penelitian terkait hipertensi dapat tergambarkan lebih beragam.