

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Mayoritas responden beragama islam (97,6%), berjenis kelamin perempuan (55,4%), berusia dikategori dewasa dini (51,8%), berpendidikan terakhir perguruan tinggi (95,2%), dan bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (96,4%).
- b. Ditemukan adanya hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada staf di Puskesmas Karadenan, Puskesmas Bojonggede, dan Puskesmas Raga Jaya dengan nilai *p value* 0,000 atau $<0,05$.
- c. Terdapat hubungan yang antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada staf di Puskesmas Karadenan, Puskesmas Bojonggede, dan Puskesmas Raga Jaya dengan nilai *p value* 0,019 atau $<0,05$.
- d. Tidak ditemukan ada hubungan yang bermakna antara puasa dengan kejadian hipertensi pada staf di Puskesmas Karadenan, Puskesmas Bojonggede, dan Puskesmas Raga Jaya dengan nilai *p value* 0,325 atau $>0,05$.
- e. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada staf di Puskesmas Karadenan, Puskesmas Bojonggede, dan Puskesmas Raga Jaya dengan nilai *p value* 0,001 atau $<0,05$.
- f. Ada hubungan antara istirahat yang cukup dengan kejadian hipertensi pada staf di Puskesmas Karadenan, Puskesmas Bojonggede, dan Puskesmas Raga Jaya dengan nilai *p value* 0,000 atau $<0,05$.
- g. Variabel yang paling berpengaruh dalam menyebabkan hipertensi ialah pola makan dengan *p value* 0,010.

V.2 Saran

- a. Bagi Puskesmas Karadenan, Puskesmas Bojonggede, dan Puskesmas Raga Jaya
Petugas pelayanan kesehatan khususnya di puskesmas agar lebih proaktif memberikan penyuluhan mengenai pola makan yang sehat dan melakukan pengecekan secara berkala untuk mengobservasi secara langsung penerapan pola makan yang sehat kepada para staf puskesmas.
- b. Bagi Staf Puskesmas
Staf puskesmas agar lebih giat dalam menjaga pola makan yang sehat, sebab pola makan memiliki pengaruh terbesar dalam menyebabkan hipertensi.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
- d. Pada penelitian selanjutnya sampel diperbanyak untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif, dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat diteliti faktor gaya hidup lainnya, untuk melihat apakah ada hubungan dengan terjadinya hipertensi.