

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Penelitian ini memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebesar 33.4% responden menderita hipertensi. Responden yang mengalami obesitas adalah 28.6%, responden yang mengalami obesitas sentral adalah 42.2%, dan responden yang mengalami *combined obesity* adalah 25.4%.
- b. Sebagian besar responden memiliki rentang usia 35-44 tahun (57.5%), berjenis kelamin perempuan (57%), memiliki tingkat pendidikan yang rendah (87.9%), bekerja (71%), aktivitas fisik yang kurang (76.2%), tidak merokok, (65.5%), dan konsumsi buah dan sayur yang kurang (94.8%).
- c. Terdapat hubungan antara obesitas tanpa obesitas sentral dengan kejadian hipertensi pada individu usia 25-44 tahun di Indonesia.
- d. Terdapat hubungan antara obesitas sentral tanpa obesitas dengan kejadian hipertensi pada individu usia 25-44 tahun di Indonesia.
- e. Terdapat hubungan antara *combined obesity* dengan kejadian hipertensi pada individu usia 25-44 tahun di Indonesia.
- f. Terdapat hubungan antara usia, jenis kelamin, pendidikan, status pekerjaan, aktivitas fisik, status merokok, serta konsumsi buah dan sayur dengan kejadian hipertensi pada individu usia 25-44 tahun di Indonesia.

#### **V.2 Saran**

Saran yang dapat diajukan dari penelitian ini antara lain:

- a. Bagi Individu

Individu yang mengalami obesitas, obesitas sentral, atau *combined obesity*, terutama pada usia 35-44 tahun dan berjenis kelamin perempuan harus lebih memperhatikan gaya hidupnya dan pola hidup sehat, seperti

mengurangi asupan energi dan lemak tinggi, meningkatkan aktivitas fisik, tidak merokok, dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur agar dapat mengurangi risiko terjadinya hipertensi. Individu dengan status gizi normal juga disarankan untuk menjaga asupan gizi tetap seimbang dan aktivitas fisik yang cukup agar mencegah terjadinya obesitas dan obesitas sentral yang dapat berisiko terjadinya hipertensi.

b. Bagi Pemangku Kebijakan

Pada pemangku kepentingan yang ada pada setiap wilayah di Indonesia agar lebih mempromosikan pencegahan dan pengendalian obesitas sentral sebagai bentuk penurunan risiko terjadinya hipertensi, salah satunya dengan mengukur lingkar perut secara teratur.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan dalam melakukan penelitian berikutnya dengan metode penelitian yang berbeda agar penelitian terkait hipertensi dapat tergambarkan lebih beragam.