

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil penelitian mengarah pada kesimpulan berikut:

- a. Mayoritas pengemudi bus berusia 36 – 41 tahun (62,7%), mayoritas pengemudi bus pada tingkat pendidikan yaitu SMA/SMK (52,9%), dan mayoritas pengemudi bus dengan riwayat hipertensi pada keluarga yaitu tidak hipertensi (97,1%).
- b. Nilai p sebesar 0,022 menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi natrium dengan hipertensi pengemudi bus di Terminal Kalideres.
- c. Nilai p sebesar 0,004 menunjukkan adanya hubungan antara olahraga dengan hipertensi pada pengemudi bus di Terminal Kalideres.
- d. Nilai p sebesar 0,003 menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur pengemudi bus di Terminal Kalideres dengan hipertensi.

V.2 Saran

Menurut hasil penelitian, pengemudi bus harus memeriksakan tekanan darahnya secara rutin dan teratur. Dianjurkan juga untuk tidak konsumsi terlalu banyak natrium, melakukan banyak pekerjaan fisik, dan menjaga jadwal tidur yang baik dengan tidur setidaknya delapan jam sehari.

Selain itu, Terminal Kalideres dapat menjalin kerjasama dengan Dinas Kesehatan, termasuk puskesmas, untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi atau penyuluhan tentang hipertensi. Dengan cara ini, para pengemudi bus akan lebih memahami pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, disarankan juga untuk melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin guna memantau kondisi kesehatan mereka.