

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah dilaksanakannya pengumpulan data dan analisis data, maka berdasarkan hasil analisis tersebut dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pada karakteristik jenis kelamin mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah responden sebesar 61,4%. Pada karakteristik usia, mayoritas responden berusia 36-45 tahun sebesar 72,9%. Pada karakteristik status pekerjaan, mayoritas responden bekerja dengan status pekerjaan lainnya yaitu sebesar 60%.
- b. Pada variabel kejadian hipertensi, didapatkan bahwa mayoritas responden menderita hipertensi sebesar 74,3%. Pada variabel kebiasaan makan, didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi natrium lebih sebesar 77,1%. Pada variabel durasi tidur, didapatkan bahwa mayoritas responden tidur dengan durasi kurang dari 6 jam/hari sebesar 62,9%. Pada variabel status gizi, didapatkan bahwa mayoritas responden berstatus gizi Overweight 74,3%. Pada variabel tingkat stress, didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada kondisi stress berat sebesar 68,6%.
- c. Tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir dengan *p-value* 0,933.
- d. Tidak adanya hubungan antara durasi tidur dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir dengan *p-value* 0,061.
- e. Adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Gambir dengan *p-value* sebesar 0,01.
- f. Adanya hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di Wilayah kerja Puskesmas Gambir dengan *p-value* sebesar 0,007.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

Peneliti berharap kepada responden untuk dapat mengubah gaya hidup serta kebiasaan konsumsi makanan sesuai dengan gizi seimbang. Menjaga dan mengontrol berat badan secara teratur, menjaga pola makanan yang dikonsumsi khususnya makanan asin atau yang mengandung natrium tinggi. Melakukan pengecekan kesehatan secara rutin, khususnya tekanan darah serta melakukan kegiatan positif untuk mengatasi rasa tertekan dan stress yang dialami.

b. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan kepada tenaga kesehatan yang bekerja pada kecamatan Gambir, khususnya Dokter, Perawat, Ahli Gizi, dan Kader yang bertugas pada Posbindu untuk menyampaikan informasi terkait bahaya hipertensi serta cara pencegahannya untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat.

c. Bagi Penelitian Lain

Menjadikan penelitian ini sebagai acuan peneliti berikutnya, dan diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan desain studi yang berbeda serta memperluas variabel yang akan diteliti, maupun perbedaan dari target penelitian yang terkait dengan tekanan darah sehingga kejadian hipertensi dapat digambarkan dalam keadaan yang lebih beragam.