

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan studi yang sudah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Usia responden yang paling banyak (57,9%) pada riset ini adalah usia 18 – 35 tahun dengan mayoritas (55,9%) berjenis kelamin wanita dan (85,7%) memiliki tingkat pendidikan rendah serta banyak responden yang memiliki pekerjaan (57,7%). Status gizi yang banyak ialah tidak obesitas (63,6%) dan (75,3%) responden sering mengonsumsi makanan asin serta (65,6%) respondentidak hipertensi.
- b. Karakteristik yang memiliki hubungan dengan hipertensi pada dewasa adalah usia dengan hasil uji statistik bivariat dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Jenis kelamin, pendidikan, serta pekerjaan tidak mempunyai hubungan dengan hipertensi pada dewasa dan memperoleh hasil *p-value* secara berturut-turut adalah 0,146 dan 0,908 serta 0,667 ( $p > 0,05$ ).
- c. Status obesitas dengan hipertensi pada individu dewasa mempunyai hubungan yang signifikan dimana hasil uji statistik *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).
- d. Konsumsi makanan asin dengan hipertensi pada individu dewasa tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil uji statistik nilai *p-value* 0,345 ( $p > 0,05$ ).

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

##### **a. Bagi Individu**

Individu yang mengalami obesitas terutama pada usia 18 – 35 tahun harus lebih memperhatikan pola hidup sehat, seperti mengurangi asupan lemak dan energi yang tinggi, menjaga asupan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan.

##### **b. Bagi Pemangku Kebijakan**

Pemangku kepentingan di setiap wilayah Indonesia untuk mendorong pencegahan dan pengendalian obesitas sebagai cara untuk mengurangi risiko hipertensi dengan mengukur berat badan di Puskesmas dengan rutin untuk dewasa minimal 6 bulan sekali pengukuran.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Menaruh harapan bahwa studi ini akan berfungsi menjadi rujukan untuk riset lanjutan yang menggunakan berbagai pendekatan penelitian ini. Ini akan membuat penelitian tentang hipertensi lebih beragam.