

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Merujuk pada berbagai temuan yang diperoleh selama proses studi di wilayah RW 05, Kelurahan Pondok Labu mengenai hubungan perilaku sedentari dan indeks massa tubuh terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat perkotaan usia dewasa awal, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Berdasarkan profil demografi yang terkumpul, dari total 122 partisipan penelitian, didapatkan nilai rerata umur sebesar 26 tahun mayoritas berjenis kelamin perempuan (53,3%). Dari segi pekerjaan, sebagian besar responden berstatus sebagai mahasiswa/siswa (38,5%). Ditinjau dari riwayat kesehatan, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi (87,7%) serta tidak memiliki riwayat penyakit lain yang pernah atau sedang diderita (81,1%). Selain itu, dari aspek gaya hidup, mayoritas responden tidak memiliki kebiasaan merokok (77,9%) dan tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol (90,2%).
- b. Hasil distribusi frekuensi perilaku sedentari yang diukur menggunakan *Sedentary Behaviour Questionnaire* menemukan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori tinggi (51,6%), diikuti dengan kategori rendah (31,1%) dan sedang (17,2%).
- c. Hasil distribusi nilai IMT yang diukur dengan timbangan badan dan perangkat digital, menunjukkan bahwa rata-rata nilai IMT responden adalah sebesar 24,95 dengan kategori normal.
- d. Hasil distribusi hipertensi, diukur dengan sphygmomanometer digital menunjukkan bahwa rata-rata nilai tekanan darah pasien adalah 78,02/115,98 mmHg. Hasil tersebut mengindikasikan tekanan darah berada dalam kategori normal.
- e. Tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan hipertensi (tekanan darah sistolik) pada masyarakat perkotaan usia dewasa awal (n=122), hasil analisis menggunakan uji *One*

- f. *Way ANOVA* menunjukkan nilai  $F=2,166$  dengan  $p$  value sebesar  $0,119$  ( $>0,05$ ).
- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan hipertensi (tekanan darah diastolik) pada masyarakat perkotaan usia dewasa awal, hasil analisis menggunakan uji *One Way ANOVA* menunjukkan nilai  $F=2,42$  dengan  $p$  value sebesar  $0,093$  ( $>0,05$ ).
- h. Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh (imt) dengan hipertensi (tekanan darah sistolik) pada masyarakat perkotaan usia dewasa, hasil analisis menggunakan uji Spearman's Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi  $r = 0,287$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$ . Angka korelasi yang positif menandakan kalau kedua variabel punya kaitan yang berbanding lurus. Artinya, setiap ada kenaikan pada nilai IMT, maka tekanan darah sistolik cenderung akan ikut meningkat, dengan kekuatan hubungan berada pada kategori lemah.
- i. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh (imt) dengan hipertensi (tekanan darah diastolik) pada masyarakat perkotaan usia dewasa awal, hasil analisis menggunakan uji Spearman's Rank memperoleh nilai koefisien korelasi  $r$  sebesar  $0,265$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,003$ . Angka korelasi yang positif menandakan kalau kedua variabel punya kaitan yang berbanding lurus. Artinya, setiap ada kenaikan pada nilai IMT, maka tekanan darah diastolik cenderung akan ikut meningkat, dengan kekuatan hubungan berada pada kategori lemah.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian mengenai hubungan perilaku sedentari dan indeks massa tubuh terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat perkotaan usia dewasa awal, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

- a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong masyarakat perkotaan untuk lebih memperhatikan pola aktivitas dan status gizi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan kardiovaskular. Penerapan aktivitas fisik

secara rutin dan pengendalian berat badan diharapkan dapat membantu menurunkan risiko terjadinya hipertensi pada kelompok usia dewasa awal.

b. Bagi Instansi Kesehatan

Guna menekan prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan, instansi kesehatan diharapkan dapat mengadopsi data dari penelitian ini dalam menyusun kebijakan kesehatan masyarakat. Prioritas program sebaiknya diletakkan pada pengawasan aktivitas fisik dan stabilitas IMT pada kelompok dewasa awal melalui pendekatan promotif yang lebih intensif.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat difungsikan oleh institusi keperawatan sebagai bahan diskusi akademik untuk meningkatkan kepekaan dan pemahaman mahasiswa terhadap berbagai faktor risiko hipertensi yang muncul akibat gaya hidup pada fase usia dewasa awal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan gaya hidup dan kesehatan kardiovaskular, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.