

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik individu sampel dalam penelitian ini sebagian besar subjek penelitian memiliki usia yang didominasi oleh kelompok usia lebih dari sama dengan 60 tahun ( $\geq 60$  tahun) dengan indeks massa tubuh terbanyak adalah obesitas 1. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa individu dengan kadar lemak tubuh total terbanyak adalah kategori sangat tinggi, sedangkan individu dengan kadar lemak visceral terbanyak adalah kategori lemak visceral yang sangat tinggi.
- b. Terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah terkendali pada pasien hipertensi primer.
- c. Terdapat hubungan yang bermakna antara persentase lemak tubuh total dengan tekanan darah terkendali pada hipertensi primer.
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara kadar lemak visceral dengan tekanan darah terkendali pada hipertensi primer.
- e. Faktor yang memiliki pengaruh paling kuat terhadap tekanan darah terkendali pada hipertensi primer adalah kadar lemak visceral.

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

##### **V.2.1 Bagi Pasien Hipertensi Primer di Puskesmas Beji, Depok**

- a. Pasien hipertensi primer diharapkan dapat menurunkan faktor risiko yang dapat meningkatkan distribusi lemak di dalam tubuh sesuai anjuran dokter atau petugas kesehatan.
- b. Dapat meningkatkan pengetahuan mengenai faktor risiko hipertensi primer.

##### **V.2.2 Bagi Pelayanan Kesehatan**

- a. Pelayanan kesehatan agar dapat merencanakan bentuk tindakan yang harus dilakukan berhubungan dengan pengendalian atau pengurangan faktor risiko berat badan berlebih pada pasien hipertensi primer (esensial).

### V.2.3 Bagi FK UPN 'Veteran' Jakarta

- a. Menambah kompetensi dalam hal mendedukasi pasien hipertensi primer tentang faktor risiko berat badan berlebih.

### V.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian lanjutan menggunakan metode lain, seperti *Cohort* sehingga peneliti bisa meneliti secara langsung faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi primer.
- b. Penelitian lanjutan diharapkan dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti aktivitas fisik dan asupan energi.

