

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proporsi hipertensi primer masyarakat RW 01 Srengseng Sawah pada Bulan Juli 2016 adalah 45,3 % dengan rata-rata tekanan darah sistolik 139,15 mmHg dan diastolik 85,71 mmHg.
2. Berdasarkan usia rata-rata responden yaitu $51,42 \pm 4,632$ dengan nilai tengah 51 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 35 orang (54,7%), sebanyak 47 orang (73,4%) responden dengan tingkat pendidikan sedang (SMP/SMA), sebagian besar responden bekerja yaitu 34 orang (53,1%), sebanyak 33 orang (51,6%) responden tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga.
3. Angka obesitas sentral yang didapat dari hasil pengukuran lingkar perut memiliki rata-rata $90,541 \pm 10,869$ dengan nilai tengah 91,5 cm dimana angka tersebut melebihi batas lingkar perut normal, atau bisa dikatakan rata-rata responden mengalami obesitas sentral yaitu sebanyak 43 orang (67,2%).
4. Berdasarkan asupan zat gizi, asupan natrium rata-rata responden yaitu $696,239 \pm 621,132$ dengan asupan natrium terendah 56,9 mg dan tertinggi 2404 mg. Asupan kalium rata-rata responden yaitu $1140,998 \pm 620,963$ dengan asupan kalium terendah 379,2 mg dan tertinggi 4170,2 mg. Asupan kalsium rata-rata responden yaitu $227,773 \pm 159,639$ dengan asupan kalsium terendah 42,8 mg dan tertinggi 785,7 mg. Asupan magnesium rata-rata responden yaitu $187,664 \pm 81,224$ dengan asupan magnesium terendah 65,4 mg dan tertinggi 468,1 mg. Asupan protein rata-rata responden yaitu $47,905 \pm 19,035$ dengan asupan protein terendah 22,8 gram dan tertinggi 112,4 gram. Asupan lemak rata-rata responden yaitu $49,720 \pm 26,743$ dengan asupan lemak terendah 11,7 gram dan tertinggi 160,9 gram.

5. Berdasarkan faktor aktivitas fisik (olahraga), terdapat sebanyak 59 orang (92,2%) responden termasuk kategori tidak aktif.
6. Berdasarkan faktor stress, sebagian besar responden berada pada kategori tidak stress yaitu sebanyak 47 orang (73,4%).
7. Berdasarkan status merokok, sebagian besar responden adalah tidak merokok yaitu sebanyak 47 orang (73,4%).
8. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara usia pada populasi responden hipertensi dan tidak hipertensi ($p = 0,288$).
9. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi primer ($p = 0,747$).
10. Tidak ada hubungan antara pendidikan dengan kejadian hipertensi primer dengan tingkat pendidikan ($p = 0,945$).
11. Tidak ada hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi primer ($p = 0,681$).
12. Tidak ada hubungan antara riwayat hipertensi keluarga dengan kejadian hipertensi primer ($p = 0,218$).
13. Terdapat perbedaan nilai mean lingkar perut dengan kejadian hipertensi primer pada responden yang mengalami hipertensi dan yang tidak. ($p = 0,028$).
14. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara mean asupan natrium dengan kejadian hipertensi primer pada populasi responden hipertensi dan tidak hipertensi ($p = 0,681$).
15. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara mean asupan kalium dengan kejadian hipertensi primer pada populasi responden hipertensi dan tidak hipertensi ($p = 0,952$).
16. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara mean asupan kalsium dengan kejadian hipertensi primer pada populasi responden hipertensi dan tidak hipertensi ($p = 0,064$).
17. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara mean asupan magnesium dengan kejadian hipertensi primer pada populasi responden hipertensi dan tidak hipertensi ($p = 0,632$).

18. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara mean asupan protein dengan kejadian hipertensi primer pada populasi responden hipertensi dan tidak hipertensi ($p = 0,984$).
19. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara mean asupan lemak dengan kejadian hipertensi primer pada populasi responden hipertensi dan tidak hipertensi ($p = 0,989$).
20. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik (olahraga) dengan kejadian hipertensi primer ($p = 0,590$).
21. Tidak ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi primer ($p = 0,307$).
22. Ada hubungan antara status merokok dengan kejadian hipertensi primer ($p = 0,006$; $OR = 6,297$).

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

V.2.1 Bagi Masyarakat

1. Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran subjek penelitian akan risiko kejadian hipertensi primer diantaranya mengurangi rokok dan memperhatikan asupan makannya.
2. Melakukan aktifitas fisik secara teratur dan tetap mengonsumsi makanan dengan pola seimbang.
3. Rajin memeriksakan kesehatan sebagai langkah pencegahan penyakit sejak dini.

V.2.2 Bagi Kader

1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin.
2. Memberikan penyuluhan dan pembekalan kesehatan kepada masyarakat sekitar agar masyarakat dapat bertambah ilmu pengetahuannya dan dapat mencegah gejala penyakit sedini mungkin sebelum terjadi komplikasi lebih lanjut.
3. Melaksanakan kegiatan senam rutin setiap minggunya dengan masyarakat sekitar.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

1. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lainnya yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi dan degeneratif.
2. Melakukan penelitian lanjutan dengan analisis yang lebih kuat agar meminimalisir terjadinya bias pada hasil penelian.

