

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Umur, dari 53 responden pada kelompok kasus rata-rata umur responden adalah 67 tahun dengan rentan umur antara 66–68 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 53 responden rata-rata umur responden adalah 67 tahun dengan rentan umur antara 66 tahun hingga 69 tahun.
- b. Jenis kelamin, dari 53 responden pada kelompok kasus jumlah responden terbanyak adalah responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 responden (58,5%) dan pada kelompok kontrol dari 53 responden, jumlah terbanyak responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 responden (52,8%).
- c. Riwayat keluarga, sebanyak 53 responden pada kelompok kasus didapatkan jumlah terbanyak adalah responden yang “ada” (jika salah satu atau kedua orang tua menderita hipertensi) riwayat keluarga yaitu sebanyak 51 responden (96,2%) dan pada kelompok kontrol (53 responden), jumlah tertinggi yaitu responden yang “tidak ada” riwayat keluarga yaitu sebanyak 38 responden (71,7%).
- d. Asupan natrium, dari 53 responden pada kelompok kasus jumlah tertinggi adalah responden yang memiliki asupan natrium yang “lebih” sebanyak 38 responden (71,7%) dan pada kelompok kontrol dari 53 responden didapatkan jumlah tertinggi adalah responden yang memiliki asupan natrium yang “baik” sebanyak 24 responden (45,2%).
- e. Asupan kalium, dari 53 responden pada kelompok kasus didapatkan jumlah tertinggi pada responden yang memiliki asupan kalium yang “baik” sebanyak 28 responden (52,8%) dan pada kelompok kontrol dari 53

- responden didapatkan jumlah tertinggi pada responden yang memiliki asupan kalium yang “baik” sebanyak 35 responden (66,0%).
- f. Asupan lemak, dari 53 responden pada kelompok kasus didapatkan jumlah terbanyak pada responden yang memiliki asupan lemak yang “lebih” sebanyak 36 responden (67,9%) dan pada kelompok kontrol dari 53 responden didapatkan jumlah terbanyak pada responden yang memiliki asupan lemak yang “baik” sebanyak 30 responden (56,6%).
  - g. Aktivitas fisik, dari 53 responden pada kelompok kasus didapatkan jumlah terbanyak pada responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 33 responden (62,3%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 53 responden didapatkan jumlah terbanyak pada responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori berat sebanyak 35 responden (66,0%).
  - h. Adanya hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi yang ditandai dengan  $p$  value sebesar 0,003.
  - i. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi yang ditandai dengan  $p$  value sebesar 0,235.
  - j. Adanya hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi dengan  $p$  value sebesar 0,000
  - k. Adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan  $p$  value sebesar 0,006.

## V.2 Saran

- a. Dapat menggalang kerjasama dengan lintas yang terdekat dengan masyarakat seperti PKK, organisasi keagamaan, kader kesehatan, dan lain-lain, dalam upaya deteksi dini serta penyuluhan hipertensi dan penyakit tidak menular tertentu lainnya.
- b. Upaya promotif dan preventif lain, bisa dilakukan dengan penyediaan sarana informasi yang mudah diakses masyarakat seperti leaflet dan poster tentang hipertensi.
- c. Peneliti lain disarankan untuk menggunakan rancangan penelitian lain atau dapat melanjutkannya, agar dapat melihat hubungan sebab akibat atau pun lainnya.
- d. Harus lebih waspada dengan bertambahnya umurnya (>60 tahun), karena mulai rentan terhadap berbagai macam penyakit termasuk hipertensi, lakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur.
- e. Harus dapat menjaga pola makan dan dapat menghindari makanan pencetus terjadinya hipertensi seperti makanan asin dan makanan yang berlemak.
- f. Dapat melakukan aktivitas fisik dengan teratur.

