

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di RW 022 Kelurahan Kayuringin Jaya Kota Bekasi dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden yang menderita hipertensi yaitu sebesar 43.9% sedangkan warga yang tidak menderita hipertensi yaitu sebesar 56.1%.
2. Responden yang memiliki kebiasaan merokok sebesar 34.8% sedangkan warga yang tidak memiliki kebiasaan merokok sebesar 65.2%.
3. Responden dengan asupan lemak lebih sebesar 45.5% sedangkan warga yang mengonsumsi lemak cukup sebesar 54.5%.
4. Responden dengan asupan natrium lebih yaitu sebesar 50.0% sedangkan warga yang mengonsumsi natrium cukup sebesar 33 responden (50.0%.
5. Responden dengan aktivitas fisik yang kurang aktif yaitu sebesar 78.8% sedangkan warga dengan aktivitas fisik aktif yaitu 21.2%.
6. Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi adalah asupan lemak (*p value* 0.025) dan aktivitas fisik (*p value* 0.032).
7. Faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan hipertensi adalah kebiasaan merokok (*p value* 0.795) dan asupan natrium (*p value* 0.620).

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

1. Diharapkan agar dapat meningkatkan kesadaran responden penelitian akan pola hidup sehat serta rutin melakukan pengecekan tekanan darah di puskesmas, klinik atau posbindu agar dapat mencegah resiko komplikasi lebih lanjut.
2. Diharapkan dapat dijadikan masukan bagi instansi sekitar responden penelitian untuk menyusun program senam pagi agar aktivitas fisik terpenuhi yang merupakan faktor resiko hipertensi.

3. Diharapkan dapat membuat promosi kesehatan seperti membuat poster atau penyuluhan mengenai pembatasan konsumsi makanan berlemak.

