

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Penelitian ini dilakukan di Desa Rempoah yang berada di tengah wilayah Kecamatan Baturraden sehingga dijadikan sebagai pusat pemerintahan maupun perekonomian dengan luas wilayah sekitar 246,433 ha yang terdiri dari 3 dusun, 6 RW dan 40 RT. Secara geografis memiliki batas-batas wilayah yaitu: Wilayah Utara (Desa Karang Tengah dan Desa Kemutug Kidul), Wilayah Barat (Desa Pamijen dan Desa Kebumen), Wilayah Timur (Desa Banjarsari Kulon), dan Wilayah Selatan (Desa Pandak).
2. Sebagian besar responden penelitian pada kelompok kasus dalam kategori lansia pra-lanjut usia yaitu 60-69 tahun (32,1%), pendidikan dasar (48,1%), tidak bekerja (42,5%), dan tidak ada riwayat keluarga (47,2%). Sedangkan responden penelitian pada kelompok kontrol sebagian besar dalam kategori lansia pra-lanjut usia yaitu 60-69 tahun (34%), pendidikan dasar (47,2%), tidak bekerja (38,7%), dan tidak ada riwayat keluarga (49,1%). Pada kelompok kasus dan kontrol, responden penelitian berjenis kelamin perempuan (39,6%) dan berjenis kelamin laki-laki (10,4%).
3. Responden penelitian terdiri dari 50% kelompok kasus dan 50% kelompok kontrol. Sebagian besar responden penelitian pada kelompok kasus terpapar asap rokok tinggi (37,7%), perilaku stres ringan (45,3%), mengonsumsi air putih kurang (26,4%), memiliki pola makan kurang baik (38,7%), beraktivitas fisik ringan (35,8%). Sedangkan responden penelitian pada kelompok kontrol sebagian besar terpapar asap rokok tinggi (27,4%), perilaku stres ringan (46,2%), mengonsumsi air putih normal (35,8%), memiliki pola makan kurang baik (28,3%), beraktivitas fisik sedang (26,4%). Pada kelompok kasus dan kontrol, responden penelitian bukan perokok (45,3%).

4. Ada hubungan antara paparan asap rokok (*p-value* = 0,042), konsumsi air putih (*p-value* = 0,018), pola makan (*p-value* = 0,039), dan aktivitas fisik (*p-value* = 0,018) terhadap kejadian Hipertensi di Desa Rempoah, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas tahun 2024.
5. Tidak ada hubungan antara stres (*p-value* = 1,000) dan kebiasaan merokok (*p-value* = 1,000) terhadap kejadian Hipertensi di Desa Rempoah, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas tahun 2024.
6. Variabel konsumsi air putih (OR = 2,626), pola makan (OR = 2,932), dan aktivitas fisik (OR = 3,475) berpengaruh terhadap kejadian Hipertensi di Desa Rempoah, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas tahun 2024.
7. Variabel paparan asap rokok, tingkat stres, dan kebiasaan merokok tidak berpengaruh terhadap kejadian Hipertensi di Desa Rempoah, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas tahun 2024.
8. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian Hipertensi di Desa Rempoah Kecamatan Baturraden tahun 2024 adalah variabel aktivitas fisik karena memiliki nilai *Odds Ratio* (OR) yang paling besar, yaitu 3,475.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat Desa Rempoah
 - a. Masyarakat Desa Rempoah diharapkan untuk dapat melakukan upaya pencegahan hipertensi secara mandiri dengan menerapkan pola hidup sehat dengan langkah-langkah berikut: menghindari paparan asap rokok; mengelola stres dengan baik yaitu melakukan aktivitas relaksasi seperti senam ringan, atau kegiatan rekreasional lainnya; mengonsumsi air putih sesuai kebutuhan tubuh yaitu 6-8 gelas per hari; memiliki pola makan yang sehat dan bergizi seimbang termasuk memperbanyak konsumsi sayur buah, makanan rendah garam, serta mengurangi konsumsi makanan berminyak atau gorengan; melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berjalan kaki, berkebun, atau senam lansia untuk menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah; dan menghindari kebiasaan merokok.

- b. Masyarakat Desa Rempoah diharapkan dapat lebih aktif mencari informasi dan berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan di masyarakat, seperti posyandu lansia; penyuluhan kesehatan; dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Langkah ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan mengenai cara pencegahan hipertensi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Puskesmas Baturraden II

Puskesmas Baturraden II diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian kejadian Hipertensi di wilayah kerjanya dengan langkah-langkah berikut: peningkatan edukasi masyarakat (mengadakan penyuluhan rutin tentang pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi yang dapat dilakukan melalui kegiatan tidak hanya di posyandu tetapi pada saat arisan warga atau acara lainnya), penyebaran informasi yang lebih luas (melalui media yang mudah diakses masyarakat seperti poster di tempat umum, dan media sosial seperti grup WhatsApp desa), optimalisasi program skrining hipertensi (dengan mengandeng kader kesehatan untuk mengidentifikasi kelompok risiko tinggi secara lebih efektif dan menyediakan jadwal pemeriksaan tekanan darah secara rutin yang mudah dijangkau oleh masyarakat), pendekatan kolaboratif (bekerja sama dengan pemerintah desa, tokoh masyarakat untuk memperkuat implementasi program kesehatan yang berfokus pada pengendalian hipertensi).

3. Bagi Pemerintah Desa Rempoah

Pemerintah Desa Rempoah diharapkan dapat mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui langkah-langkah berikut: penguatan kebijakan kesehatan (menyusun dan mengimplementasikan kebijakan desa yang mendukung pola hidup sehat, seperti pengendalian kawasan bebas asap rokok di tempat umum), peningkatan partisipasi kegiatan kesehatan (mengadakan program atau kegiatan berbasis komunitas, seperti senam bersama, lomba masak makanan sehat, atau penyuluhan kesehatan secara berkala, untuk meningkatkan kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam mencegah

hipertensi), mengoptimalkan peran kader desa (memberdayakan kader kesehatan desa dengan memberikan pelatihan rutin, sehingga dapat menyampaikan informasi tentang hipertensi dan pola hidup sehat kepada masyarakat).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti variabel kualitas tidur, konsumsi gula dan garam, akses layanan kesehatan (mengevaluasi kemudahan masyarakat dalam mengakses layanan kesehatan seperti pemeriksaan rutin dan pengobatan hipertensi), serta variabel terkait kualitas lingkungan fisik (kualitas udara, kebisingan, dan tingkat polusi lingkungan) dengan menyesuaikan daerah lokasi penelitian.

