

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi responden dengan kasus Hipertensi dan kelompok kontrol sebagian besar menunjukkan mayoritas usia pada kelompok kasus adalah pra lansia dengan 31 orang (53,4%) dan mayoritas kelompok kontrol adalah pra lansia dengan 30 orang (51,7 %).
2. Pada karakteristik jenis kelamin menunjukkan distribusi berdasarkan jenis kelamin bahwa jumlah responden yang berjenis kelamin Laki-laki pada kelompok Kasus lebih mendominasi yaitu sebesar 37 orang (63,8 %), dan pada kelompok kontrol yang lebih mendominasi adalah jenis kelamin laki-laki dengan 35 orang (60,3%).
3. Distribusi status bekerja berdasarkan status pekerjaan bahwa jumlah responden kelompok kasus yang lebih tinggi adalah bekerja dengan 41 orang (70,7%) dan untuk kelompok kontrol status bekerja yang lebih mendominasi adalah tidak bekerja dengan 38 orang (65,5%).
4. Distribusi Variabel Konsumsi Merokok dengan kelompok kasus yang paling mendominasi adalah Merokok berjumlah 43 orang (74,1%), dan untuk kelompok kontrol sendiri yang paling banyak adalah Tidak Merokok dengan jumlah 42 orang (72,4%).
5. Distribusi Pola Makan dengan hasil pada kelompok kasus yang lebih mendominasi adalah pola makan tidak baik dengan 40 orang (69%), untuk kelompok kontrolnya sendiri ini yang lebih mendominasi adalah pola makan baik dengan 34 orang (58,6%).
6. Distribusi paparan asap rokok memiliki hasil pada kelompok kasus yang lebih mendominasi adalah terpapar asap rokok dengan 42 orang (72,4%), untuk kelompok kontrolnya sendiri ini yang lebih mendominasi adalah tidak terpapar asap rokok dengan total 34 responden (58,6%).

7. Distribusi kualitas tidur pada kelompok kasus yang lebih mendominasi adalah kualitas tidur tidak baik dengan 44 orang (75,9%). Terdapat juga pada kelompok kontrol yang lebih mendominasi adalah kualitas tidur baik pada 30 orang (51,7%). Untuk kelompok kasus sendiri yang paling rendah pada kualitas tidur baik sejumlah 14 orang (24,1%), dan pada kelompok kontrol sendiri paling sedikit adalah kualitas tidur tidak baik adalah 28 orang (48,43%).
8. Pada distribusi variabel aktifitas fisik di kelompok kasus pada variabel ini adalah aktifitas ringan dengan 32 orang (55,2%). Kelompok kontrol sendiri yang paling mendominasi adalah aktifitas sedang dengan 25 orang (43,1%). Kelompok kasus disini yang paling sedikit ada di aktifitas sedang dengan 10 orang (17,2%). Pada kelompok kontrol yang paling sedikit di sini terdapat di aktifitas berat dengan 10 orang (17,2%) di variabel aktifitas fisik.
9. Variabel konsumsi rokok, pola makan, paparan asap rokok, kualitas tidur, aktifitas fisik, memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Pasir Muncang karena memiliki nilai *p-value* nya $< 0,05$. Dimana semua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan karena nilai signifikannya lebih kecil semua dari nilai *p-value* nya. Variabel konsumsi rokok memiliki nilai 0,000 dan nilai nya lebih kecil dari nilai *p-value* nya, sehingga memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi di kelurahan Pasir Muncang.
10. Variabel pola makanan memiliki *p-value* 0,005, dengan *p-value* memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi di kelurahan Pasir Muncang.
11. Variabel paparan asap rokok memiliki *p-value* 0,001, dengan *p-value* memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi di kelurahan Pasir Muncang.
12. Variabel kualitas tidur memiliki *p-value* 0,004 dengan *p-value* memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi di kelurahan Pasir Muncang.
13. Variabel aktifitas fisik memiliki *p-value* 0,010 dengan *p-value* memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi di kelurahan Pasir Muncang.

B. Saran

1. Bagi Responden

Responden diharapkan agar mempunyai kesadaran untuk mengontrol kesadaran diri sendiri dari faktor risiko seperti konsumsi rokok, pola makanan, paparan asap rokok, kualitas tidur, dan aktifitas fisik sehingga dapat mencegah maupun meminimalisir penyakit Hipertensi. Responden bisa memantau tekanan darah secara rutin ke puskesmas terdekat untuk lebih proaktif dengan melakukan pemeriksaan saat program kesehatan bulanan dilakukansanakan seperti (poslansia) dan (posremaja) agar bisa mencegah hipertensi.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Petugas kesehatan dari Puskesmas Purwokerto Barat khusunya program penanggulangan Hipertensi untuk dapat lebih aktif dalam melakukan penilaian tekanan darah terutama dari faktor dari dalam diri sendiri terutama pola makan dan aktifitas fisik yang membuat kenaikan hipertensi. Penambahan program terkait penanggulangan Hipertensi bisa membantu masyarakat untuk mencegah maupun meminimalisir penyakit Hipertensi yang ada.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan dapat menambah variabel bebas yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti hubungan stress dan faktor lingkungan dengan kejadian Hipertensi. Menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti penggabungan antara metode kuantitatif dan kualitatif.

4. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai dapat dijadikan tambahan bahan referensi terkait dengan penelitian Hipertensi dan hubungannya dengan faktor risiko pada usia produktif.