

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai pengaruh gaya hidup dan paparan asap rokok terhadap kejadian hipertensi di Desa Kedungwringin Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas yaitu:

1. Responden pada penelitian ini didominasi oleh kelompok usia lansia awal yaitu sejumlah 54 responden (33,8%), berjenis kelamin Perempuan sejumlah 129 responden (80,6%), memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar sejumlah 54 responden (33,8%), dan sebagian besar memiliki pekerjaan yaitu Ibu Rumah Tangga sejumlah 87 responden (54,4%).
2. Variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Desa Kedungwringin Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas adalah konsumsi garam dan paparan asap rokok. Sedangkan, variabel yang tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi di Desa Kedungwringin Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas adalah kebiasaan merokok dan aktivitas fisik.
3. Variabel yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi di Desa Kedungwringin Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas adalah konsumsi garam dengan nilai OR sebesar 2,815 artinya responden yang mengkonsumsi garam  $> 1$  sdt/hari memiliki peluang sebesar 2,815 kali lebih besar memicu terjadinya hipertensi dengan responden yang mengkonsumsi  $< 1$  sdt/hari.

#### B. Saran

1. Bagi Puskesmas Patikraja
  - a. Mengembangkan dan meningkatkan kegiatan promotif dan preventif seperti melakukan penyuluhan dan edukasi kesehatan tentang hipertensi, mengadakan pemeriksaan tekanan darah gratis, dan senam sehat bersama.
  - b. Meningkatkan kegiatan kuratif agar masyarakat semakin patuh untuk kontrol rutin ke Puskesmas.

## 2. Bagi Masyarakat Desa Kedungwringin

- a. Meningkatkan kesadaran untuk mengikuti anjuran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 63 Tahun 2015 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji untuk mengkonsumsi garam per hari sebanyak 5 gram/orang/hari atau setara dengan 1 sendok teh/orang/hari
- b. Meningkatkan kesadaran untuk berhenti merokok agar perokok pasif tidak terkena dampak dari paparan asap rokok.

## 3. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat

Saran bagi jurusan kesehatan masyarakat yaitu penelitian ini dapat dijadikan referensi dan menambah Pustaka ilmiah mengenai pengaruh faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan dapat meneliti variabel lain terkait pengaruh terhadap kejadian hipertensi seperti kebiasaan minum alkohol dan konsumsi kopi.
- b. Diharapkan dapat melakukan penelitian yang serupa di wilayah lain dengan lebih komprehensif.