

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini, sebagian besar responden di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat yaitu variabel riwayat keluarga hipertensi menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi pada kelompok kasus sebesar 48 (80,0%) sedangkan kelompok kontrol sebesar 92(76,7%), variabel riwayat keluarga dengan penyakit lain menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga dengan penyakit lain pada kelompok kasus sebesar 32 (53,3%) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 72 (60,0%), variabel pengetahuan menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan pada kelompok kasus sebesar 56 (93,3%) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 67 (55,8%), variabel sikap menunjukkan bahwa responden yang memiliki sikap pada kelompok kasus sebesar 30 (50,0%) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 89 (74,2%), variabel pola makan menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan pada kelompok kasus sebesar 32 (53,3%) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 91 (75,8%), variabel aktivitas fisik menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik pada kelompok kasus sebesar 36 (60,0%) sedangkan pada kelompok kontrol 77 (64,2%), variabel kualitas tidur menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur pada kelompok kasus sebesar 46 (76,7%) sedangkan pada kelompok kontrol 109 (90,8%), variabel dukungan keluarga menunjukkan bahwa responden yang memiliki dukungan keluarga pada kelompok kasus sebesar 39 (65,0%) sedangkan kelompok kontrol sebesar 77 (64,2%), variabel pelayanan kesehatan menunjukkan bahwa responden yang memiliki pelayanan kesehatan pada kelompok

kasus sebesar 38 (63,3%) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 61 (50,8%).

2. Terdapat pengaruh antara riwayat keluarga hipertensi dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat dengan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$.
3. Tidak terdapat pengaruh antara riwayat keluarga penyakit lain dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat dengan *p-value* sebesar $0,488 < 0,05$.
4. Terdapat pengaruh antara pengetahuan dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat dengan *p-value* sebesar $0,011 < 0,05$.
5. Tidak terdapat pengaruh antara sikap dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat dengan *p-value* sebesar $0,053 < 0,05$.
6. Tidak terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat dengan *p-value* sebesar $0,422 < 0,05$.
7. Terdapat pengaruh antara pola makan dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat dengan *p-value* sebesar $0,006 < 0,05$.
8. Terdapat pengaruh antara kualitas tidur dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat dengan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$.
9. Tidak terdapat pengaruh antara dukungan keluarga dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat dengan *p-value* sebesar $0,062 < 0,05$.
10. Tidak terdapat pengaruh antara pelayanan kesehatan terhadap kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat dengan *p-value* sebesar $0,719 < 0,05$.
11. Terdapat variabel yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas purwokerto barat yaitu kualitas tidur dengan OR sebesar 39,974 kali untuk mengalami hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat

Masyarakat lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat diharapkan dapat melakukan perilaku hidup sehat. Salah satu perilaku atau gaya hidup sehat yang dapat dilakukan untuk mengurangi faktor risiko terjadinya penyakit tekanan darah tinggi yaitu salah satunya dengan :

- a. Melakukan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik minimal 2 kali dalam seminggu seperti senam atau jalan kaki minimal 30 menit sehari.
- b. Mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengkonsumsi makanan yang tinggi serat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan rutin berolahraga akan menjadikan tubuh menjadi lebih sehat dan tidak terjadi obesitas.
- c. Rutin memeriksakan tekanan darah ke fasilitas terdekat dan mengontrol faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi.

2. Bagi Puskesmas Purwokerto Barat

Diharapkan untuk instansi kesehatan setempat seperti melaksanakan kegiatan senam bersama yang dapat dilakukan pada hari sabtu atau minggu di puskesmas setempat untuk mengajak masyarakat melakukan olahraga bersama. Diharapkan dengan melakukan olahraga bersama dapat menjadikan tubuh menjadi sehat. Selain itu, penting untuk memperkuat kerjasama dengan kader dalam melakukan pemantauan dan deteksi dini hipertensi pada masyarakat, khususnya yang memiliki riwayat hipertensi.

3. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat FIKes Unsoed

Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat diharapkan dapat mendukung penelitian dan intervensi berkelanjutan dengan menyediakan sarana dan prasarana yang lebih mendukung bagi penelitian dan intervensi selanjutnya.

4. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat terus menggali lebih dalam mengenai faktor risiko terhadap penyakit hipertensi dengan meneliti variabel lain seperti riwayat keluarga hipertensi, riwayat keluarga penyakit lain,

pengetahuan, sikap, aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dukungan keluarga dan pelayanan kesehatan. Peneliti lebih lanjut disarankan untuk menjangkau populasi yang lebih luas dan dengan waktu pengumpulan data yang lebih efesien, guna menghasilkan data yang lebih representatif dan memperkaya kajian di bidang kesehatan masyarakat.

