

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Sebagian besar responden dengan tekanan darah normal sebanyak 77% di perkotaan dan 76% di perdesaan, berusia dewasa (30-59 tahun) sebanyak 69% di perkotaan dan 65% di perdesaan, berjenis kelamin perempuan sebanyak 76% di perkotaan dan 89% di perdesaan, berpendidikan menengah sebesar 47% di perkotaan sedangkan berpendidikan dasar 54% di perdesaan, memiliki riwayat keluarga sebanyak 33% di perkotaan dan 27% di perdesaan, melakukan tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 83% di perkotaan dan 73% di perdesaan, memiliki kualitas tidur baik sebanyak 62% di perkotaan dan 66% di perdesaan, mengalami stres ringan sebanyak 83% di perkotaan dan 62% di perdesaan, memiliki pola makan baik sebanyak 75% di perkotaan dan 56% di perdesaan.
2. Variabel yang memiliki hubungan ( $p\ value \leq 0,05$ ) dengan tekanan darah di wilayah perkotaan yaitu variabel umur lansia ( $p\ value=0,002$ ), pendidikan dasar ( $p\ value=0,014$ ), riwayat keluarga ( $p\ value=0,000$ ), aktivitas fisik ( $p\ value=0,000$ ), kualitas tidur ( $p\ value=0,000$ ), stress ( $p\ value=0,022$ ), dan pola makan ( $p\ value=0,000$ ), sedangkan di wilayah perdesaan yaitu variabel umur lansia ( $p\ value=0,026$ ), riwayat keluarga ( $p\ value=0,000$ ), aktivitas fisik ( $p\ value=0,000$ ), kualitas tidur ( $p\ value=0,000$ ), stres ( $p\ value=0,000$ ) dan pola makan ( $p\ value=0,001$ ).
3. Variabel yang paling dominan berpengaruh dengan tekanan darah di wilayah perkotaan adalah pola makan kurang baik ( $p\ value=0,002$ ; OR=47,316; 95%CI=4,113-544,275), yang menunjukan bahwa responden dengan pola makan yang kurang baik berisiko 47,316 kali mengalami tekanan darah tidak normal dibandingkan dengan pola makan baik. Sementara itu, di wilayah perdesaan yaitu aktivitas fisik ringan ( $p\ value=0,031$ ; OR=8,882; 95%CI=1,410-55,930), yang menunjukan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan berisiko

8,882 kali mengalami tekanan darah tidak normal dibandingkan dengan aktivitas fisik sedang.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Masyarakat**

Masyarakat di wilayah perkotaan dan perdesaan dianjurkan melakukan olahraga minimal 150 menit per minggu, memperbaiki kualitas tidur dengan tidur selama 7-8 jam per malam, mengelola stres dengan olahraga atau melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan rutin mengecek tekanan darah dengan memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti posyandu ILP.

Masyarakat di wilayah perkotaan disarankan lebih berfokus pada perbaikan pola makan seperti mengurangi makanan tinggi garam (abon, ikan asin, telur asin), lemak (mentega, gorengan, santan), dan gula, serta menghindari makanan olahan dan cepat saji (osis, mie instan, sarden). Sementara itu, masyarakat di wilayah perdesaan disarankan lebih berfokus pada peningkatan aktivitas fisik 30 menit per hari. Aktivitas fisik yang disarankan usia dewasa seperti jalan cepat, bersepeda Santai, berenang, senam aerobik, latihan angkat beban dan yoga. Sementara itu, aktivitas fisik yang disarankan usia lansia seperti jalan pagi, melakukan kegiatan rumah tangga seperti memasak dan mencuci, aerobik ringan, atau jenis aktivitas fisik lain yang ringan hingga sedang.

### **2. Bagi Puskesmas**

Puskesmas di wilayah perkotaan dan perdesaan disarankan untuk mengoptimalkan program posyandu ILP dengan mengajak semua kalangan agar dapat berpartisipasi, tidak hanya balita dan lansia. Melakukan penguatan atau pelatihan kader agar mampu memberikan pelayanan yang komprehensif seperti penatalaksanaan dan pemantauan tekanan darah. Meningkatkan pelayanan deteksi dini dan skrining tekanan darah secara rutin, dan memperkuat promosi edukasi kesehatan.

Puskesmas di wilayah perkotaan lebih berfokus edukasi kesehatan mengenai pola makan yang baik seperti gizi seimbang, mengurangi konsumsi garam berlebih, lemak jenuh, dan gula,

memperbanyak konsumsi sayur, buah-buahan dan biji-bijian yang tinggi serat, air putih minimal 8 gelas sehari, porsi teratur dan tidak berlebihan, menghindari makanan olahan dan cepat saji. Selain itu, puskesmas di wilayah pedesaan lebih berfokus edukasi mengenai aktivitas fisik yang perlu dilakukan secara teratur, dan sesuai dengan kemampuan tubuh dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara menyeluruh, dan dapat juga diadakan senam bersama 3 kali seminggu atau 150 menit per minggu.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan tenaga kesehatan seperti bidan atau perawat selama proses pengambilan data untuk meningkatkan akurasi data. Jika memungkinkan, jadwalkan pengambilan data pada waktu yang memungkinkan pendampingan oleh nakes. Kuesioner juga perlu disusun dengan bahasa yang sederhana, singkat, dan mudah dipahami oleh responden dari berbagai latar belakang pendidikan. Selain itu, pengambilan data sebaiknya dijadwalkan secara fleksibel, termasuk di luar jam kerja agar memperluas cakupan responden. Peneliti juga perlu mendapatkan pelatihan khusus bagi peneliti yang melakukan pengukuran tekanan darah agar dapat menjalankan tugas secara efektif.