

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden memiliki tekanan darah tidak normal (69,4%) dengan kategori prehipertensi (60,2%), berusia 30-59 tahun (74,8%), IMT normal (48,1%), memiliki kebiasaan konsumsi makan asin dan berminyak (71,8%), bukan perokok aktif (90,3%), tidak sering minum kopi >2 cangkir per hari (80,6%), memiliki riwayat tekanan darah tinggi pada keluarga (69,4%), tidak memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu (67,5%), tidak memiliki riwayat atau sedang mengkonsumsi alkohol berlebih (98,5%), dan tidak atau jarang mengkonsumsi buah dan sayur (57,8%).
2. Ada hubungan antara umur, perilaku merokok, dan kebiasaan makan asin dan berminyak dengan tekanan darah pada peserta skrining PTM di Puskesmas Patikraja tahun 2024.
3. Tidak ada hubungan antara IMT, konsumsi kopi, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, konsumsi buah dan sayur, serta rwayat keluarga dengan tekanan darah pada peserta skrining PTM di Puskesmas Patikraja tahun 2024.
4. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan tekanan darah pada peserta skrining PTM di Puskesmas Patikraja tahun 2024 yaitu perilaku merokok. Responden yang memiliki kebiasaan merokok >3 bungkus per hari berisiko 23,378 kali mengalami tekanan darah tidak normal dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok <3 bungkus per hari.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Masyarakat di Puskesmas Patikraja diharapkan untuk dapat mengurangi kebiasaan merokok, terutama bagi yang mengonsumsi lebih dari 3 bungkus rokok per hari, serta membatasi konsumsi makanan asin dan berminyak guna mencegah tekanan darah tidak normal. Selain itu, penting untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan rutin memeriksakan tekanan darah di Puskesmas agar risiko tekanan

darah tidak normal dapat terdeteksi dan ditangani sejak dini, sehingga kesehatan dan kualitas hidup dapat terjaga dengan baik.

2. Bagi Puskesmas Patkraja

Bagi Puskesmas Patikraja diharapkan diharapkan dapat melakukan intervensi khusus bagi perokok, mengingat kebiasaan merokok yang berat memiliki pengaruh paling dominan terhadap tekanan darah tidak normal. Selain itu, dalam kegiatan Posbindu, perlu dikembangkan edukasi yang komprehensif mengenai risiko tekanan darah tinggi yang dipengaruhi oleh faktor umur, kebiasaan merokok, serta konsumsi makanan asin dan berminyak. Dengan pendekatan ini, diharapkan kesadaran masyarakat terhadap faktor-faktor risiko tekanan darah tidak normal dapat meningkat sehingga upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi maupun rendah agar lebih optimal.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menambahkan data primer untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan mendalam mengenai faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada peserta skrining PTM. Pengumpulan data primer dapat dilakukan melalui survei, wawancara, atau pengukuran langsung, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan relevan untuk intervensi kesehatan masyarakat.