

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Gaya Hidup dengan kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci Kabupaten Kerinci Tahun 2021 maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 24% mengalami hipertensi dan sebanyak 76% tidak mengalami hipertensi.
2. Berdasarkan hasil analisis pada variabel pola makan diperoleh bahwa responden yang memiliki pola makan buruk sebanyak 46,2% dan sebanyak 53,8% memiliki pola makan baik. Hasil analisis pada variabel stres 28,8% mengalami tingkat stres ringan dan sebanyak 71,2% tidak stres. Hasil analisis pada variabel aktivitas fisik sebanyak 27,9% memiliki tingkat aktivitas fisik kurang dan sebanyak 71,2% memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup. Sedangkan hasil analisis pada variabel merokok sebanyak 22,1% responden yang merokok dan sebanyak 77,9% responden yang tidak merokok.
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,0005$ dengan nilai $PR = 28,00$ berarti responden dengan pola makan buruk berisiko 28,00 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik.
4. Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,0005$ dengan $PR = 18,08$, dan yang berarti responden yang mengalami stres ringan berisiko 18,08 kali lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak stres.
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,794$ dengan nilai $PR = 1,11$ yang berarti responden yang memiliki aktivitas fisik bukan merupakan

faktor risiko.

6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian hipertensi, hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,313$ dengan nilai $PR = 0,64$ yang berarti merokok bukan merupakan faktor risiko hipertensi.

1.2 Saran

Berdasarkan dari hasil analisis dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang bisa peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas

Disarankan untuk memanfaatkan hasil penelitian ini terutama pada variabel yang langsung dan signifikan terhadap hipertensi yaitu pola makan dan stres, hasil penelitian ini juga diharapkan untuk penyusunan kebijakan operasional di puskesmas yang berkaitan dengan hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Disarankan agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi seperti dampak dari penyakit tersebut, dapat lebih selektif dalam mencari tau informasi dan tidak lalai terhadap risiko lanjutan dari hipertensi dengan cara membaca informasi dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh petugas kesehatan. Mengonsumsi jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seperti sayur dan buah, menghindari stres dengan cara berfikir positif, meningkatkan aktivitas fisik dan menghindari merokok.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan referensi untuk peneliti dengan memperbanyak jumlah populasi dan menggunakan kuesioner yang pertanyaannya mudah dipahami dan dimengerti oleh responden.

