

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bulian pada tahun 2021, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi responden di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bulian Kabupaten Batanghari Tahun 2021 yang melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan sebanyak 50 orang (47,2%) dan responden yang melakukan aktivitas fisik sedang-berat sebanyak 56 orang (52,8%).
2. Frekuensi responden di Wilayah kerja Puskesmas Muara Bulian Kabupaten Batanghari Tahun 2021 yang mengkonsumsi makanan dengan kategori tinggi sebanyak 39 orang (36,8%) dan responden yang mengkonsumsi garam dengan kategori rendah sebanyak 67 orang (63,2%).
3. Frekuensi responden di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bulian Kabupaten Batanghari Tahun 2021 yang merokok sebanyak 20 orang (18,9%) dan responden yang tidak merokok sebanyak 86 orang (81,1%)
4. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Muara Bulian Kabupaten Batanghari Tahun 2021.
5. Ada hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bulian Kabupaten Batanghari Tahun 2021.
6. Ada Hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bulian Kabupaten Batanghari Tahun 2021.

1.2 Saran

1.2.1 Bagi Puskesmas Muara Bulian

Dari hasil penelitian yang didapat ada hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi garam dan merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bulian sebaiknya pihak Puskesmas untuk lebih sering melakukan screening hipertensi kepada masyarakat bukan hanya setahun sekali tapi lebih baik

dilaksanakan tiap 6 bulan sekali jika masyarakat tidak memiliki riwayat hipertensi namun apabila masyarakat memiliki riwayat hipertensi maka harus rajin melakukan pengecekan tekanan darah agar tidak ada penambahan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bulian. Selain itu, pihak Puskesmas dapat menyebarluaskan informasi kepada masyarakat agar rajin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari, mengurangi konsumsi makanan yang tinggi kadar natriumnya, dan tidak merokok.

1.2.2 Bagi Masyarakat

Disarankan kepada masyarakat agar dapat merubah gaya hidup seperti harus rajin dalam melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari, mengurangi mengkonsumsi makanan dengan kandungan yang tinggi garam untuk menghindari rasa tawar pada masakan dapat diganti dengan gula, bawang, jahe, atau kencur atau bisa juga menggunakan garam khusus dengan rendah jumlah natrium atau sodium, dan tidak merokok agar terhindar dari penyakit hipertensi.

1.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan lanjutan terkait gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi dengan menggunakan gaya hidup yang lain yang dapat dimodifikasi yang belum diteliti pada penelitian ini seperti stres, konsumsi alkohol, obesitas, dan faktor lainnya.