

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Besar masalah kejadian hipertensi pada Usia Produktif di Indonesia berdasarkan hasil diagnosis dokter proporsinya yaitu sebesar 11,6 %.
2. Usia produktif di Indonesia, berdasarkan karakteristik umur diketahui bahwa usia responden tertinggi terdapat pada orang dewasa awal sebesar 23,8% dibandingkan dengan remaja awal (2,1%), remaja akhir (16,8%), dewasa akhir (23,7%), lansia awal (20,7%) dan lansia (13%). jenis kelamin laki-laki (58,8%). Tempat tinggal di perkotaan (58%). Stress (58%). Konsumsi makanan asin dan berlemak usia produktif kategori sering (28,9%) dan (43,5%). Konsumsi makan buah dan sayur dengan kategori kurang (91,3%). Perokok aktif (21,5%). Kurang melakukan aktifitas fisik (18,9%). Minuman beralkohol sebanyak 96,9%.
3. Ada hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif di Indonesia dengan  $P\text{-value} = 0,000$  POR : 47,533 (95% CI:34,755-65,009).
4. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif di Indonesia dengan  $P\text{-value} = 0,000$  POR: 0,779 (95% CI: 0,743-0,817).
5. Ada hubungan antara tempat tinggal dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif di Indonesia  $P\text{-value} = 0,000$  POR : 1,181 (95% CI:1,143-1,220).
6. Ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif di Indonesia  $P\text{-value} = 0,000$  POR : 1,683 (95% CI : 1,627-1,740).

7. Ada hubungan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif di Indonesia  $P\text{-value} = 0,000$  POR: 1,065 (95% CI:1,030-1,102).
8. Ada hubungan antara makanan berlemak dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif di Indonesia  $P\text{-value} = 0,000$  POR: 1,023 (95% CI:0,990-1,058).
9. Ada hubungan antara mantan perokok dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif di Indonesia  $P\text{-value} = 0,000$  POR: 1,081 (95% CI:1,009-1,159).
10. Ada hubungan antara kurang aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif di Indonesia  $P\text{-value} = 0,000$  POR: 1,315 (95% CI : 1,261-1,371).
11. Ada hubungan antara minuman beralkohol dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif di Indonesia  $P\text{-value} = 0,000$  POR: 0,989 (95% CI : 0,894-1,093).
12. Faktor dominan terhadap kejadian hipertensi usia produktif adalah adalah usia  $P\text{-value} 0,000$  POR: 47,533 (95% CI:34,755-65,009) setelah dikontrol dengan variabel jenis kelamin, tempat tinggal stress, konsumsi makanan asin dan makanan berlemak, makan buah dan sayur, merokok, aktivitas fisik dan minuman beralkohol

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Masyarakat

Bagi usia produktif selalu menjaga pola gaya hidup, karena semakin bertambah umur, semakin meningkat tekanan darah. Hal ini dilakukan untuk menurunkan risiko munculnya penyakit hipertensi yaitu dengan hindari rokok, alkohol, kendalikan stress, makan makanan yang sehat dan seimbang. Selanjutnya untuk masyarakat lainnya sebaiknya meningkatkan kesadaran diri untuk mengikuti pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan disarankan untuk rajin melakukan aktifitas fisik.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah variabel yang bisa dimodifikasi seperti konsumsi makanan, minuman manis dan makanan dibakar.