

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Besar masalah hipertensi pada usia > 40 tahun di Provinsi Jambi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah didapatkan proporsinya sebesar 44,7%.
2. Distribusi responden pada usia > 40 tahun di Provinsi Jambi, berdasarkan jenis kelamin laki-laki 49,4% perempuan 50,6%, status pekerjaan didominasi oleh petani 38,6%, pendidikan didominasi oleh tamatan perguruan tinggi 4,8%, tempat tinggal perkotaan 29,2% pedesaan 70,8%, responden melakukan aktifitas fisik 49,1% tidak melakukan aktifitas fisik 50,9%, responden yang merokok 32,4% tidak merokok 67,6%, responden yang mengkonsumsi alkohol 0,6% yang tidak mengkonsumsi alkohol 99,4%, responden yang obesitas 21,9% kegemukan 14,9% normal 63,2%, stress 45,6% yang tidak stress 54,4%, yang baik konsumsi buah dan sayur 94,5% kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur 5,5%.
3. Ada hubungan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi pada usia >40 tahun di Provinsi Jambi.
4. Ada hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada usia >40 tahun di Provinsi Jambi.
5. Ada hubungan merokok terhadap kejadian hipertensi pada usia >40 tahun di Provinsi Jambi.
6. Ada hubungan mengkonsumsi alkohol terhadap kejadian hipertensi pada usia >40 tahun di Provinsi Jambi.
7. Ada hubungan imt terhadap kejadian hipertensi pada usia >40 tahun di Provinsi Jambi.
8. Ada hubungan stres terhadap kejadian hipertensi pada usia >40 tahun di Provinsi Jambi.

9. Tidak ada hubungan konsumsi buah dan sayur terhadap kejadian hipertensi pada usia >40 tahun di Provinsi Jambi.
10. Faktor paling dominan terhadap kejadian hipertensi pada usia >40 tahun di Provinsi Jambi adalah responden yang berstatus gizi obesitas.

5.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya pada usia diatas 40 tahun sebaiknya tetap mengontrol kebiasaan makan serta gaya hidup yang lebih baik lagi. Selanjutnya untuk masyarakat lainnya sebaiknya meningkatkan kesadaran diri untuk selalu memantau tekanan darah dan mengawasi makanan yang dimakan. Disarankan pula untuk melakukan kegiatan aktifitas fisik guna mengontrol IMT diketahui tingginya masyarakat yang mengalami obesitas mempengaruhi tekanan darah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk bisa melaksanakn penelitian serupa dengan menambahkan banyak variabel seperti asupan makan, konsumsi garam berlebih, riwayat keluarga, sehingga didapatkan banyak faktor risiko yang dapat menjadi penyebab hipertensi.