

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan dalam penelitian

Penelitian tentang hubungan pola hidup sehat (Pola Makan, Aktivitas Fisik, Tingkat Stress) dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Sungai Tutung Kabupaten Kerinci Tahun 2020. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diperoleh sebanyak (33,3%) penderita hipertensi dan sebanyak (66,7%) tidak menderita hipertensi.
2. Berdasarkan hasil analisis pada variabel pola makan diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan buruk sebanyak (84,6%) pada kelompok kasus sebanyak (30,8%) pada kontrol. Responden yang memiliki pola makan baik sebanyak (15,4%) pada kelompok kasus dan sebanyak (69,2%) pada kontrol.
3. Hasil analisis pada variabel aktivitas fisik sebanyak (69,2%) kelompok kasus yang melakukan aktivitas berat dan (30,8%) kelompok kasus yang melakukan aktivitas sedang.
4. Hasil analisis pada variabel stress berat sebanyak (73,1%) pada kelompok kasus dan (19,2%) pada kelompok kontrol mengalami stress berat. Responden yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak (26,9%) pada kelompok kasus dan (80,8%) kelompok kontrol.
5. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil yang dibuktikan dengan nilai P-value 0,000 dan OR sebesar 12,37 (95% CI 3,663 – 41,803)
6. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil yang dibuktikan dengan nilai P-value sebesar 0,0382 dan OR sebesar 3,068 (95% CI 1,131-8,325)

7. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress berat dan ringan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil yang dibuktikan dengan nilai P-value 0,000 dan OR sebesar 11,40 (95%CI 3,766-34,506).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat peneliti ajukan adalah sebagai Berikut :

1. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci

Secara keseluruhan kejadian hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pola makan aktivitas fisik dan tingkat stress. Dalam penelitian ini semua faktor menunjukkan hubungan yang signifikan. Oleh sebab itu, kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci diharapkan dapat mengupayakan program pengendalian pada beberapa faktor, dimana dinas Kesehatan mengintruksikan kepada puskesmas untuk menyelenggarakan pemberdayaan, pemantauan gizi ibu hamil, dan melakukan konseling terhadap ibu hamil.

2. Bagi Puskesmas Sungai Tutung

salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memodifikasi faktor risiko tersebut adalah dengan meningkatkan upaya promotive dan preventif seperti menjalankan program kelas ibu hamil dan posyandu yang dapat memberikan Pendidikan kesehatan tentang pola makan yang tepat sesuai kebutuhan gizi ibu hamil, aktivitas fisik apa saja yang baik dilakukan oleh ibu hamil dan penanggulangan stres pada ibu hamil sebagai upaya mencegah terjadinya hipertensi dalam kehamilan.

3. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk menjaga Kesehatan khususnya pada ibu hamil dengan menjaga pola makan yang baik, melakukan pemeriksaan secara rutin, tidak melakukan aktivitas fisik yang terlalu berat,

dan sebaiknya ibu hamil tidak terbebani oleh masalah – masalah yang dapat menyebabkan stress.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya penulis menyarankan agar variabel independen dalam penelitian ini lebih di kembangkan lagi seperti faktor lingkungan, riwayat penyakit penyerta, dan lain sebagainya.