

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Proporsi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paal Lima Kota Jambi sebesar 38,3%.
2. Ada hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paal Lima tahun 2021 ($p\text{-value} = 0,000$, PR= 2,085, 95% CI= 1,526-2,850).
3. Ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paal Lima tahun 2021. ($p\text{-value} = 0,000$, PR= 3,786, 95% CI= 2,781-5,153).
4. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Paal Lima tahun 2021. (Untuk kategori aktivitas fisik ringan $p\text{-value} = 0,032$, PR= 2,039, 95% CI= 1,063-3,909) dan untuk kategori aktivitas sedang $p\text{-value} = 0,006$, PR= 1,930, 95% CI= 1,207-3,086).
5. Tidak ada hubungan merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paal Lima tahun 2021 ($p\text{-value} = 1,000$, PR= 0,978, 95% CI= 0,393-2432).
6. Tidak ada hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paal Lima tahun 2021 ($p\text{-value} = 0,192$, PR= 1,285, 95% CI= 0,917-1,801)

6.1 Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Puskesmas Paal Lima Kota Jambi

Sebaiknya pihak puskesmas lebih sering lagi melakukan screening hipertensi kepada masyarakat selain itu pihak puskesmas juga dapat menyebarkan informasi kepada masyarakat dengan cara melakukan penyuluhan atau menyebarkan leaflet yang berisi himbauan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi kandungan garam, rajin beraktivitas fisik minimal

30 menit/hari, mengurangi stress, tidak merokok dan mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan menerapkan perilaku CERDIK untuk mencegah penyakit hipertensi dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang kandungan garamnya tinggi atau mengubah penggunaan garam khusus yang rendah jumlah natrium dan sodiumnya, aktivitas minimal 30 menit/hari, mengendalikan stress dengan cara melakukan refreshing/liburan untuk menyegarkan otak, tidak merokok, dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi agar terhindari dari penyakit hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi dengan meneliti variabel lain seperti konsumsi alkohol, obesitas, riwayat keluarga, dan variabel merokok bisa diteliti lebih lanjut pada perokok aktif dan pasif serta penggunaan vape.