

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian faktor risiko dan pemetaan kejadian hipertensi pada WUS di Wilayah Kerja Puskesmas Maro Sebo Ilir, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada kelompok kasus hipertensi wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Maro Sebo Ilir lebih banyak memiliki riwayat keluarga hipertensi (66,7%), menggunakan kontrasepsi hormonal (66,7%), tidak obesitas (56,1%), konsumsi garam cukup (72,7%), konsumsi lemak tinggi (87,9%), aktivitas fisik cukup (66,7%) serta mengalami stres (50,0%).
2. Obesitas, konsumsi garam berlebih dan stres merupakan faktor risiko kejadian hipertensi pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Maro Sebo Ilir.
3. Faktor risiko dominan kejadian hipertensi adalah stres. Individu yang mengalami stres memiliki risiko 4,53 kali untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan individu yang tidak stres (*p-value* 0,003; OR 4,53) setelah dikontrol variabel konsumsi garam dan obesitas.
4. Gambaran sebaran 66 kasus hipertensi WUS pada Oktober-Desember 2022 terbanyak di Kelurahan Terusan sebanyak 23 kasus, disusul Desa Danau Embat 18 kasus, Desa Terusan 16 kasus dan di Desa Bulian Jaya 9 kasus.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas Maro Sebo Ilir

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi Puskesmas Maro Sebo Ilir dalam langkah pelaksanaan intervensi berdasarkan faktor risiko dominan yakni stres. Institusi dapat melakukan edukasi kesehatan terkait manajemen stres. Selain itu, juga melakukan upaya promotif dan preventif dengan memanfaatkan kegiatan Posbindu PTM sebagai kesempatan untuk pendekatan terutama kepada WUS terkait faktor risiko hipertensi yang tidak hanya menyerang usia lansia.

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya wanita usia subur disarankan untuk manajemen stres, membatasi asupan garam dalam makanan dan menjaga berat badan ideal. Banyak faktor risiko terjadinya hipertensi, upaya pencegahan terhadap faktor yang dapat diubah dengan menerapkan perilaku CERDIK, gaya hidup sehat, menghindari stres, pola makan yang baik, pertimbangan dalam memilih alat kontrasepsi. Bagi penderita hipertensi diharapkan untuk mengikuti anjuran dokter dan diimbangi dengan pembiasaan pola hidup sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam variabel terkait penggunaan kontrasepsi hormonal pada WUS dengan meneliti lebih rinci seperti jenis dan durasi penggunaan. Pada variabel konsumsi lemak dan garam dapat menggunakan form *Semi-Quantitative Food Frequency* (SQ-FFQ) agar mendapatkan gambaran kebiasaan makan. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada WUS menggunakan desain dan instrumen yang berbeda.