

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di Puskesmas Kuala Tungkal I pada tahun 2024 maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penelitian ini didapatkan hasil kelompok usia produktif yang mengalami obesitas (34,7%), memiliki aktivitas fisik tinggi (38,6%), stres (8,9%), merokok (19,8%), mengonsumsi natrium tinggi (65,3%) dan yang mengalami hipertensi sebanyak (50,5%).
2. Ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kuala Tungkal I tahun 2024.
3. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kuala Tungkal I tahun 2024.
4. Tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kuala Tungkal I tahun 2024.
5. Tidak ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kuala Tungkal I tahun 2024.
6. Ada hubungan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Kuala Tungkal I tahun 2024.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan edukasi terkait pencegahan obesitas, pentingnya aktivitas fisik, dan pembatasan konsumsi natrium melalui penyuluhan rutin dan media promosi yang mudah dipahami. Diharapkan juga dapat memfokuskan upaya promotif dan preventif pada faktor risiko yang signifikan yaitu obesitas, aktivitas fisik dan konsumsi natrium. Kegiatan dapat berupa pemantauan status gizi, edukasi gizi dan garam, serta program olahraga

berbasis komunitas. Meski merokok dan stres tidak signifikan dalam penelitian ini, tetap perlu diedukasi karena berkontribusi terhadap penyakit tidak menular lainnya.

2. Bagi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Diharapkan bisa menjadi bahan masukan dan juga menjadi referensi di perpustakaan dan menjadi tambahan bahan bacaan tentang hipertensi.

3. Bagi Masyarakat Usia Produktif

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi di masyarakat terkait faktor-faktor risiko kejadian hipertensi usia produktif serta untuk mencegah dan mengurangi keseriusan kejadian hipertensi sedini mungkin sebelum terjadi keparahan di usia lanjut. Diharapkan juga agar lebih menjaga pola gaya hidup agar dapat menurunkan risiko munculnya penyakit hipertensi yaitu dengan lebih menjaga pola makan, kebiasaan makan serta rutin melakukan aktivitas fisik setiap hari, karena adanya kaitan antara faktor tersebut dengan kejadian obesitas, aktivitas fisik dan konsumsi garam berlebihan yang akan menimbulkan kejadian hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar melakukan penelitian lebih lanjut untuk memperdalam kajian tiap variabel khususnya untuk variabel obesitas, aktivitas fisik dan konsumsi natrium pada usia produktif, serta dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti sebelumnya.