

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian yang telah dilakukan mengenai Faktor Risiko Hipertensi di Kota Jambi Berdasarkan Data Aplikasi Sehat Indonesiaku (ASIK) Tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proporsi hipertensi berdasarkan hasil analisis data Aplikasi Sehat Indonesiaku (ASIK) pada usia ≥ 15 tahun sebesar 35,2%.
2. Karakteristik individu pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan hasil penelitian ini yaitu individu yang mengikuti skrining Penyakit Tidak Menular (PTM) di seluruh puskesmas di Kota Jambi adalah mayoritas perempuan, (57,7%), dan didominasi oleh kelompok usia dewasa tua, khususnya usia 55–64 tahun (22,4%). Berdasarkan status lingkar perut, sebanyak 45,8% teridentifikasi mengalami obesitas sentral. Sementara itu, status Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa 26,5% responden mengalami obesitas, dan 24,6% mengalami kelebihan berat badan (overweight). Dalam pemeriksaan gula darah sewaktu, terdapat 13,0% tergolong pre-diabetes dan 6,4% hiperglikemia. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 36,2% responden terdeteksi hipertensi dan pre-hipertensi 24,2%.
3. Distribusi frekuensi faktor risiko pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan penelitian ini yaitu sebagian besar individu dengan jenis kelamin laki-laki (42,3%), usia ≥ 40 tahun (60,9%), aktivitas fisik kurang (70,3%), kurang konsumsi buah dan sayur (60,6%), konsumsi gula berlebih (11,5%), konsumsi garam berlebih (14,1%), konsumsi lemak berlebih (13,9%), konsumsi alkohol (0,5%), merokok (8,6%), obesitas (26,5).
4. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah, usia ≥ 40 tahun, aktivitas fisik kurang, konsumsi buah dan sayur kurang, konsumsi garam berlebih, dan obesitas.

5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, konsumsi gula, konsumsi lemak, konsumsi alkohol, dan status merokok dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Kota Jambi.
6. Faktor dominan yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Kota Jambi usia ≥ 40 tahun setelah dikontrol oleh variabel aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, konsumsi garam, dan obesitas.
7. Proporsi hipertensi di Kota Jambi berdasarkan hasil pemetaan menunjukkan sebagian besar tergolong dalam kategori proporsi hipertensi tinggi, yaitu $>40\%$, dengan total 10 puskesmas (50% dari total 20 puskesmas yang ada di Kota Jambi) tahun 2023. Proporsi hipertensi tertinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar sebesar 54,75%.

5.1 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

1. Masyarakat untuk secara konsisten menerapkan pola hidup sehat dengan membatasi asupan garam, menjaga status gizi untuk mencegah obesitas, serta meningkatkan aktivitas fisik, terutama bagi laki-laki berusia ≥ 40 tahun, guna menekan risiko terjadinya hipertensi.
2. Meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program deteksi dini hipertensi dan skrining kesehatan yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun institusi kesehatan terkait, serta memanfaatkan Aplikasi Sehat Indonesiaku (ASIK) sebagai sarana pemantauan kesehatan secara berkala.

5.2.2 Bagi Pemerintah Dinas Kesehatan dan Puskesmas

1. Meningkatkan edukasi dan kampanye gaya hidup sehat bagi masyarakat, khususnya pada kelompok usia ≥ 40 tahun sebagai kelompok berisiko tinggi, melalui pendekatan berbasis sekolah, tempat kerja, dan komunitas guna mendorong deteksi dini hipertensi serta pencegahan melalui pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, pengendalian status gizi, dan peningkatan aktivitas fisik.

2. Menyediakan bahan edukatif dalam bentuk media cetak, digital, dan audiovisual yang mudah diakses oleh masyarakat di fasilitas kesehatan, institusi pendidikan, tempat kerja, dan melalui platform media sosial, dengan penekanan pada upaya pencegahan hipertensi pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia.
3. Meningkatkan edukasi dan kampanye gaya hidup sehat bagi masyarakat melalui pendekatan berbasis sekolah, tempat kerja, dan komunitas guna mendorong deteksi dini hipertensi serta pencegahan melalui pola makan sehat, peningkatan konsumsi buah dan sayur, pembatasan asupan garam, pengendalian berat badan ideal, dan peningkatan aktivitas fisik.
4. Memprioritaskan wilayah dengan proporsi penderita hipertensi yang tinggi sebagai target intervensi melalui edukasi, deteksi dini, pemantauan status gizi, peningkatan aktivitas fisik, serta pengendalian faktor risiko lainnya secara berkelanjutan.

5.2.3 Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

1. Mengembangkan modul atau program edukasi yang menekankan faktor risiko hipertensi, pentingnya deteksi dini, serta strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat.
2. Mendorong penelitian lanjutan berbasis wilayah yang berfokus pada evaluasi efektivitas program deteksi dini dan promosi kesehatan.
3. Meningkatkan pemanfaatan data digital, seperti Aplikasi Sehat Indonesiaku (ASIK), sebagai sumber pembelajaran dan penelitian untuk mendukung kajian isu-isu kesehatan masyarakat, khususnya hipertensi.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

1. Menambah variabel-variabel faktor risiko, seperti karakteristik demografis (jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status pernikahan), status sosial ekonomi, riwayat hipertensi dalam keluarga, tingkat stres, serta kepatuhan terhadap pengobatan, guna memperkaya analisis dan memperoleh gambaran faktor risiko hipertensi yang lebih komprehensif.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan rancangan penelitian longitudinal atau kohort dengan metode pengumpulan data yang lebih terkontrol, sehingga urutan waktu antara paparan faktor risiko dan terjadinya hipertensi dapat dipastikan dengan lebih jelas, serta meminimalkan potensi bias temporal ambigu.