

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Proporsi hipertensi pada guru SMA N 1 Kota Jambi sebesar 14,3%
2. Ada hubungan antara riwayat keluarga terhadap kejadian hipertensi pada guru SMA N 1 Kota Jambi (p-value = 0.004 PR 10.81 95% CI 1.42 – 82)
3. Tidak ada hubungan antara obesitas terhadap kejadian hipertensi pada guru SMA N 1 Kota Jambi (p-value = 0.456 PR 1,66 95% CI 0,46 – 5.97)
4. Tidak ada hubungan antara konsumsi makanan asin terhadap kejadian hipertensi pada guru SMA N 1 Kota Jambi (p-value = 1,000 PR 1,00 95% CI 0,22 – 4,40)
5. Tidak ada hubungan antara perilaku merokok terhadap kejadian hipertensi pada guru SMA N 1 Kota Jambi (p-value = 0.190 PR 2.7395% CI 0.78 – 9.57)
6. Tidak ada hubungan antara stress kerja terhadap kejadian hipertensi pada guru SMA N 1 Kota Jambi (p-value = 0.462 PR 1,79 95% CI 0,47 – 6,78)
7. Tidak ada hubungan antara beban kerja terhadap kejadian hipertensi pada guru SMA N 1 Kota Jambi (p-value = 1,000 PR 1.22 95% CI 0.28 – 5.30)

5.2 Saran

a. Bagi Guru SMA N 1 Kota Jambi

1. Diperlukan upaya pencegahan seperti monitoring tekanan darah terutama pada guru yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dan menghindari pola hidup yang meningkatkan resiko terkena hipertensi.
2. Dan menerapkan perilaku CERDIK yaitu cek tekanan darah secara berkala, lalu menghindari kebiasaan merokok, diet sehat dan seimbang, istirahat yang cukup, dan kelola stress.
3. Disarankan untuk rajin memerikas kesehatan ke dokter dan meminum obat seperti menerapkan program PATUH yaitu diantaranya periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet sehat dengan gizi seimbang, upayakan beraktivitas fisik dengan aman, dan hindari rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya.

4. Bagi guru dianjurkan mengikuti screening PTM seperti untuk memeriksa tekanan darah secara berkala dan dapat mengetahui faktor yang beresiko terkena hipertensi.

b. Bagi Instansi Kesehatan Puskesmas

Bagi Puskesmas disarankan menjalin kerjasama antara pihak institusi pendidikan untuk menerapkan program pencegahan hipertensi di lingkungan sekolah seperti CERDIK, GERMAS, PATUH, dan Posbindu PTM.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui lebih dalam terkait faktor risiko hipertensi, yaitu sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada peneliti berikutnya agar melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain yang belum dikaji pada penelitian ini, yaitu konsumsi alkohol, kualitas tidur, konsumsi sayur, dan kebiasaan minum kopi
2. Diharapkan untuk memperluas cakupan lokasi penelitian agar dapat melihat permasalahan hipertensi di lingkungan sekolah.