

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan terhadap 77 responden yang berada di Kecamatan Padang Timur diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kejadian hipertensi di Padang Timur adalah 26%
2. Responden sebagian besar berada pada rentang usia 55-64 tahun, berjenis kelamin wanita, tingkat pendidikan SMA, pekerjaan Ibu Rumah Tangga, dan status perkawinan menikah
3. Kejadian hipertensi terbanyak berada pada kelompok usia 45 tahun ke atas, jenis kelamin wanita, memiliki riwayat keluarga, obesitas, bukan perokok, dan aktivitas fisik ringan.
4. Faktor risiko yang berhubungan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kecamatan Padang Timur adalah usia, riwayat keluarga, obesitas, dan aktivitas fisik, sedangkan faktor risiko yang tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kecamatan Padang Timur adalah jenis kelamin dan kebiasaan merokok.

2. Saran

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran kepada masyarakat, yakni:

1. Masyarakat disarankan untuk melakukan *screening* terhadap tekanan darah sejak usia 20 tahun minimal 2 kali dalam setahun dan dapat lebih sering dilakukan bila tekanan darah lebih dari 120/80 mmHg. Masyarakat

yang sudah menderita hipertensi diharapkan dapat memeriksakan tekanan darahnya satu kali dalam sebulan.

2. Masyarakat yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi disarankan memeriksakan tekanan darahnya minimal 1 kali dalam 1 tahun dan menerapkan gaya hidup sehat seperti mengatasi obesitas, tidak merokok, dan melakukan aktivitas fisik yang memadai.

3. Masyarakat disarankan menjaga Indeks Massa Tubuh pada rentang 18,5-

25 kg/m² agar tidak mengalami obesitas dengan cara menyeimbangkan

kalori yang masuk dengan kalori yang keluar. Asupan makanan dihitung sesuai jumlah kalori yang dibutuhkan. Kalori yang keluar dijaga agar tetap

seimbang dengan kalori yang masuk dengan cara mengurangi *sedentary lifestyle* dan meningkatkan gaya hidup yang memerlukan aktivitas fisik,

seperti memilih untuk berjalan kaki untuk jarak yang cukup dekat,

memilih menggunakan tangga dibandingkan menggunakan lift, mengatur

jam menonton TV dan menggunakan komputer serta rajin berolahraga

seperti olahraga aerobik minimal 30 menit per hari dalam 3-5 hari seminggu).

4. Masyarakat yang menderita obesitas disarankan menurunkan berat badan

5-10% dalam waktu 6-12 bulan hingga mencapai $IMT < 25 \text{ kg/m}^2$.

Penurunan berat badan dilakukan dengan cara mengurangi kalori makanan

500 – 1000 kkal dari kalori yang dibutuhkan. Olahraga yang dapat

dilakukan bagi penderita obesitas adalah olahraga aerobik intensitas

sedang hingga berat yang dilakukan minimal 30 menit per hari selama ≥ 5

hari dalam seminggu.

Saran peneliti kepada peneliti selanjutnya adalah peneliti lain diharapkan dapat meneliti faktor risiko lain yang berkaitan dengan hipertensi, seperti faktor psikologis, dan faktor kebiasaan lainnya.

