



UNIVERSITAS ANDALAS
UNIVERSITAS ANDALAS
FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TEKANAN
DARAH PEGAWAI DI KANTOR WILAYAH KEMENTERIAN
AGAMA PROVINSI SUMATERA BARAT
TAHUN 2017

Oleh :

GYZKA ARTE TIFA

No. BP. 1511226019

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2017



UNIVERSITAS ANDALAS
UNIVERSITAS ANDALAS
FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TEKANAN
DARAH PEGAWAI DI KANTOR WILAYAH KEMENTERIAN
AGAMA PROVINSI SUMATERA BARAT
TAHUN 2017

Oleh :

GYZKA ARTE TIFA

No. BP. 1511226019



Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2017

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Nilai median tekanan darah sistolik responden 130 mmHg, tekanan darah diastolik responden 80 mmHg, rata-rata usia responden 41,67 tahun \pm 8,68 tahun, rata-rata asupan natrium responden 2160,13 mg \pm 814,14, nilai median asupan kalium responden 2105,83 mg, dan lingkaran pinggang responden 87,59 cm \pm 7,32 cm.
2. Sebagian besar responden memiliki IMT berisiko untuk memiliki tekanan darah tinggi, sebagian kecil responden memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, sebagian kecil responden merokok, mengalami stres, dan memiliki aktivitas fisik ringan.
3. Terdapat hubungan antara usia dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
4. Terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
5. Tidak terdapat hubungan antara asupan kalium dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
6. Terdapat hubungan antara lingkaran pinggang dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
7. Tidak terdapat perbedaan rata-rata antara IMT dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.

8. Terdapat perbedaan rata-rata antara riwayat hipertensi dalam keluarga dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
9. Terdapat perbedaan rata-rata antara jenis kelamin dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
10. Terdapat perbedaan rata-rata antara merokok dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
11. Terdapat perbedaan rata-rata antara tingkat stres dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
12. Terdapat perbedaan rata-rata antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah responden di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.

6.2 Saran

Disarankan agar responden menghindari faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi yaitu dengan merubah gaya hidup seperti:

1. Diharapkan Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Provinsi untuk dapat mengadakan penyuluhan terkait hipertensi kepada seluruh pegawai, khususnya yang berusia di atas 35 tahun, memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga dan berjenis kelamin laki-laki sebagai upaya pencegahan hipertensi pada pegawai.
2. Sebaiknya responden mengurangi konsumsi makanan yang tinggi natrium karena konsumsi natrium yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah.

3. Olahraga yang teratur dan mengurangi konsumsi lemak untuk mencegah terjadinya obesitas sentral yang akan berdampak pada peningkatan tekanan darah.
4. Berhenti merokok, mengatur emosi agar tidak mengalami stres dan meningkatkan aktivitas fisik untuk menghindari terkena hipertensi.

