

## BAB 1 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang maka dapat disimpulkan :

1. Rata-rata tekanan darah sistolik responden yaitu sebesar 112.20 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik responden yaitu sebesar 77.01 mmHg.
2. Rata-rata status gizi berdasarkan IMT responden yaitu 25.89 kg/m<sup>2</sup>.
3. Frekuensi aktivitas fisik pada wanita dewasa di kota padang yaitu dengan kategori ringan sebanyak 21 orang (40.4%), kategori sedang sebanyak 25 orang (48.1%), dan kategori berat sebanyak 6 orang (11.5%).
4. Frekuensi status gizi berdasarkan lingkaran pinggang pada wanita dewasa di Kota Padang dengan kategori lingkaran pinggang beresiko > 80 cm sebanyak 37 orang (71.2%) dan kategori lingkaran pinggang tidak beresiko < 80 cm sebanyak 15 orang (28.8%).
5. Frekuensi riwayat keluarga pada wanita dewasa di kota padang yaitu ada riwayat keluarga hipertensi sebanyak 4 orang (7.7%) dan responden tidak ada riwayat keluarga hipertensi sebanyak 48 orang (92.3%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi berdasarkan IMT dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang.
7. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang.
8. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara status gizi berdasarkan IMT dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang

dan tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada wanita dewasa di Kota Padang setelah dikontrol dengan variabel *confounding* yaitu status gizi berdasarkan lingkaran pinggang, dan riwayat keluarga.

## 1.2 Saran

### 1. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat khususnya wanita agar dapat memeriksa tekanan darahnya baik tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastoliknya untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah. Selain itu juga memperhatikan status gizi, sering melakukan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif.

### 2. Bagi Pemerintah

Diharapkan dengan penelitian ini dapat dijadikan acuan pemerintah dalam pengambilan keputusan dan kebijakan yang lebih baik lagi dimasa yang akan datang, sehingga dapat menghindari terjadinya peningkatan kejadian hipertensi dan hipotensi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian dengan menambah variabel lain yang berpengaruh seperti status gizi berdasarkan rasio lingkaran pinggang, rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan, stress, konsumsi natrium, kebiasaan merokok, dan faktor lainnya.