

BAB 6 : KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang status gizi, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan RSUP M. Djamil Kota Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari sebagian sampel pada kelompok kasus dan kontrol berusia 55 - 64 tahun dan lebih dari separuh sampel kelompok kasus dan kontrol berjenis kelamin perempuan. Selain itu, sebagian besar kelompok kasus memiliki riwayat hipertensi pada keluarga, serta pada kelompok kontrol sebagian besar tidak memiliki riwayat hipertensi pada keluarga.
2. Sebagian besar sampel pada kelompok kasus dan sebagian kecil sampel pada kelompok kontrol memiliki status gizi gemuk.
3. Sebagian besar sampel pada kelompok kasus dan sebagian kecil sampel pada kelompok kontrol memiliki aktivitas fisik ringan.
4. Lebih banyak sampel pada kelompok kasus daripada kelompok kontrol yang memiliki kebiasaan merokok lebih dari 10 batang.
5. Ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian hipertensi dan pasien dengan status gizi gemuk beresiko 3 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan pasien yang memiliki status gizi tidak gemuk.
6. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dan pasien dengan aktivitas fisik ringan beresiko 3 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan pasien yang memiliki aktivitas fisik berat.

7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUP Dr. M. Djamil Kota Padang Tahun 2018.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut :

1. Bagi RSUP Dr. M. Djamil Padang, diharapkan hasil penelian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan penyuluhan dan pengetahuan kepada pasien hipertensi terkait dengan status gizi, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Pasien perlu menerapkan pola hidup sehat seiring dengan bertambahnya usia, menurunkan berat badan hingga normal, peningkatan akitivitas fisik menjadi lebih aktif dengan melakukan olahraga secara teratur selama 30-60 menit setiap harinya, dan penderita hipertensi sebaiknya memberhentikan kebiasaan merokoknya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi pada responden laki-laki saja. Selain itu, diharapkan juga untuk penelitian selanjutnya dapat melanjutkan dengan metode penelitian dan analisis yang lebih tingkat ke validitasnya (mengurangi bias) dalam penelitian, seperti metode kohort, dan lain-lain.

