

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia di wilayah kerja Puskesmas Lima Kaum 1 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Riwayat hipertensi dalam keluarga lebih banyak terdapat pada kelompok kasus dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kejadian obesitas lebih banyak terdapat pada kelompok kasus dibandingkan dengan kelompok kontrol. Responden yang mengkonsumsi kopi lebih banyak terdapat pada kelompok kasus dibandingkan dengan kelompok kontrol. Responden yang memiliki riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal lebih banyak terdapat pada kelompok kasus dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tingkat pendidikan yang rendah lebih banyak terdapat pada kelompok kasus dibandingkan dengan kelompok kontrol. Responden yang tidak bekerja lebih banyak terdapat pada kelompok kasus dibandingkan dengan kelompok kontrol.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia. Wanita pralansia yang memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga memiliki resiko 37,8 kali terkena hipertensi dibandingkan wanita pralansia yang tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia. Wanita pralansia yang mengalami obesitas

memiliki resiko 11,648 kali terkena hipertensi dibandingkan dengan wanita pralansia yang tidak mengalami obesitas.

4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia. Wanita pralansia yang mempunyai riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal memiliki resiko 7,243 kali terkena hipertensi dibandingkan dengan wanita pralansia yang tidak mempunyai riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia.

6.2 Saran

1. Bagi Puskesmas Lima Kaum 1

- a. Disarankan bagi Puskesmas melakukan pemantauan terhadap riwayat hipertensi dalam keluarga setiap pasien yang datang ke Puskesmas dengan mencatat informasi mengenai riwayat keluarga hipertensi.
- b. Melakukan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) kepada masyarakat yang beresiko terkena hipertensi mengenai bahaya hipertensi dan cara pencegahannya, melalui posbindu.
- c. Melakukan skrinning atau deteksi dini kepada kelompok yang beresiko.
- d. Meningkatkan pemantauan tentang pasien yang obesitas untuk dapat mengontrol berat badan dan melakukan sosialisasi mengenai pentingnya

menerapkan gaya hidup sehat agar dapat mengurangi resiko terkena hipertensi dengan cara menjaga pola makan serta pentingnya melakukan aktivitas fisik dengan rutin berolahraga.

e. Melakukan dan meningkatkan penyuluhan tentang bahaya sering mengkonsumsi kopi dalam mencegah terjadinya hipertensi. Penyuluhan ini dilakukan dengan menjelaskan dampak minum kopi yang berlebihan dan bahaya zat kafein yang terkandung dalam kopi terhadap tekanan darah.

f. Melakukan penyuluhan tentang dampak penggunaan riwayat kontrasepsi hormonal terhadap kejadian hipertensi, serta pihak puskesmas dapat memberikan saran atau rekomendasi alat kontrasepsi yang aman untuk digunakan pada wanita seperti, alat kontrasepsi non hormonal (IUD, Kondom, Sterilisasi, Diafragma, Spons).

g. Melakukan dan meningkatkan penyuluhan tentang hipertensi, seperti faktor resiko hipertensi, gejala hipertensi, bahaya hipertensi serta cara pencegahan dan penanggulangan hipertensi kepada masyarakat.

2. Bagi Masyarakat

a. Memperhatikan pola hidup keluarga yang mempunyai penyakit hipertensi, terutama orang tua yang memiliki riwayat hipertensi yang dapat menurun kepada anak-anaknya. Diharapkan mereka dapat menerapkan perilaku hidup sehat agar dapat mengurangi resiko terjadinya hipertensi.

b. Diharapkan kepada masyarakat dapat menjaga berat badan dan menjaga pola makan agar mengurangi resiko terjadinya obesitas yang dapat menyebabkan hipertensi. Oleh karena itu masyarakat dapat mencegah

obesitas dengan rutin berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang sehat.

- c. Mengurangi konsumsi kopi yang berlebihan, karena kafein yang terdapat pada kopi dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Memperhatikan dan saling mengingatkan kepada anggota keluarga untuk mengurangi konsumsi kafein.
- d. Melakukan konsultasi kepada pihak puskesmas atau tenaga kesehatan tentang alat kontrasepsi yang lebih aman dan tidak banyak memiliki efek samping terhadap kesehatan sebelum digunakan, seperti alat kontrasepsi non hormonal (IUD, Kondom, Spons, Diafragma, Sterilisasi).
- e. Menerapkan pola hidup sehat, mengikuti dan mematuhi apa yang disarankan pihak puskesmas atau tenaga kesehatan demi mencegah terjadinya penyakit-penyakit yang tidak diinginkan seperti hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar penelitian ini dapat dikembangkan lagi untuk memperbanyak ilmu pengetahuan kesehatan masyarakat serta dapat memperdalam kajian mengenai pola hidup sehat yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita pralansia.