

BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan asupan natrium, indeks massa tubuh, dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada pasien hipertensi anggota prolanis di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pasien hipertensi anggota prolanis di Puskesmas Andalas Tahun 2024 memiliki tekanan darah tinggi melebihi batas tekanan darah normal.
2. Sebagian besar pasien hipertensi anggota prolanis di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 memiliki tingkat kecukupan asupan natrium yang melebihi dari rata-rata.
3. Sebagian besar pasien hipertensi anggota prolanis di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 memiliki indeks massa tubuh berlebih.
4. Sebagian besar pasien hipertensi anggota prolanis di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 memiliki kebiasaan olahraga yang tidak baik.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi anggota prolanis di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024.

6. Terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada pasien hipertensi anggota prolanis di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada pasien hipertensi anggota prolanis di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024.

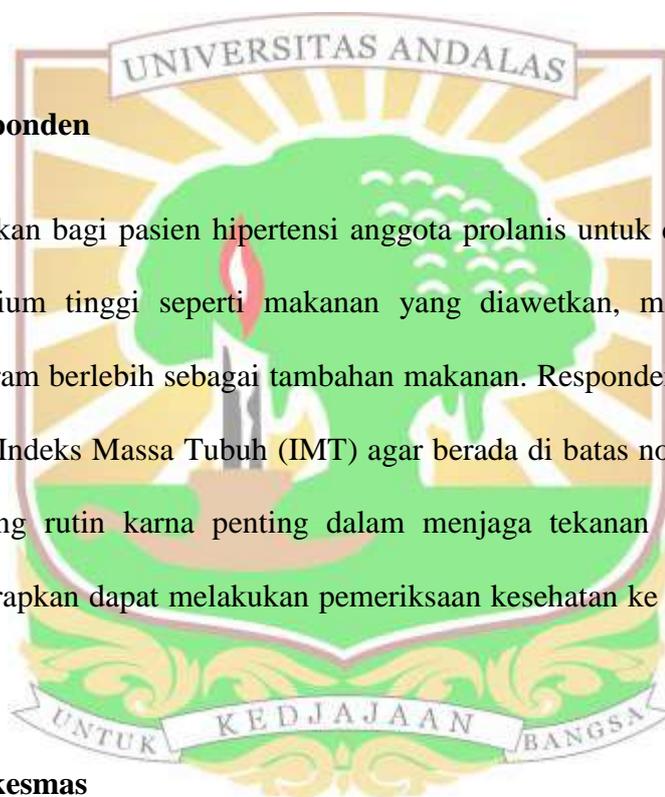
6.2 Saran

6.2.1 Bagi Responden

Diharapkan bagi pasien hipertensi anggota prolanis untuk dapat mengurangi konsumsi natrium tinggi seperti makanan yang diawetkan, makanan laut, dan penggunaan garam berlebih sebagai tambahan makanan. Responden juga diharapkan untuk menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) agar berada di batas normal dengan cara berolahraga yang rutin karna penting dalam menjaga tekanan darah. Selain itu responden diharapkan dapat melakukan pemeriksaan kesehatan ke puskesmas secara rutin.

6.2.2 Bagi Puskesmas

Disarankan bagi tenaga kesehatan yang berada di puskesmas diharapkan lebih meningkatkan promosi kesehatan dan penyuluhan secara rutin mengenai hipertensi pada masyarakat khususnya pada keluarga dan penderita hipertensi untuk mencegah peningkatan tekanan darah dalam usaha penanggulangan hipertensi pada anggota prolanis.



6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau referensi penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan faktor risiko lain yang juga mempengaruhi tekanan darah dan meneliti variabel-variabel penyerta lain yang diduga mempengaruhi tekanan darah pada pasien hipertensi anggota prolanis.

