

BAB VI: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan status gizi, frekuensi konsumsi kopi, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing yang mengacu pada tujuan khusus penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan sebesar 51,9% dengan rentang usia terbanyak yaitu pada usia ≥ 50 tahun sebanyak 74%. Lebih dari setengah tingkat pendidikan terakhir responden adalah tamat SMA/ sederajat berjumlah 50,6%. Sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 47%. Seluruh responden tidak memiliki riwayat penyakit kardiovaskular dan tidak melakukan diet khusus sebesar 100%. Lebih dari setengah responden tidak merokok sebesar 76,6%. Dan seluruh responden tidak konsumsi alkohol sebesar 100%.
2. Lebih dari setengah dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing mengalami hipertensi yaitu sebanyak 51,9%.
3. Lebih dari setengah dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak 55,8%.
4. Sebagian besar dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing mengonsumsi kopi $< 3x/hari$ yaitu sebanyak 87%.
5. Lebih dari setengah dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing memiliki kualitas tidur buruk dengan skor > 5 yaitu sebanyak 68,8%.

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing ($p\text{-value} = 0,001$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing ($p\text{-value} = 0,314$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing ($p\text{-value} = 0,987$).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Dewasa Madya

Responden diharapkan agar dapat mengontrol berat badan agar memiliki status gizi yang normal serta menjaga pola makan untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pemeriksaan kesehatan dan pemberian edukasi kepada dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Belimbing melalui penyebaran media edukasi, penyuluhan, konseling gizi, dan memberikan motivasi agar masyarakat mampu mempertahankan tekanan darah normal serta menjaga pola makan.



3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber atau referensi bagi peneliti selanjutnya, serta diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor pendukung lainnya sebagai faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Diharapkan juga agar peneliti selanjutnya dapat melakukan pengukuran tekanan darah dalam beberapa kali pengukuran dan dilakukan oleh tenaga kesehatan yang professional sehingga tidak terjadi bias dalam pengukuran tekanan darah. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan pendekatan SQ-FFQ untuk lebih mengetahui frekuensi serta jumlah yang dikonsumsi dewasa muda pada konsumsi kopi ataupun minuman lain yang berpengaruh pada peningkatan tekanan darah.

