

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan aktivitas fisik, kebiasaan merokok, lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2025 yang mengacu pada tujuan khusus penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden pra lansia dengan rentang usia terbanyak yaitu 51-59 tahun. Mayoritas responden tidak memiliki diet khusus untuk suatu penyakit. Sebagian responden pada tingkat pendidikan terakhir adalah tamatan SMA/Sederajat dan lebih dari setengah responden bekerja sebagai wiraswasta dan buruh harian lepas.
2. Sebagian besar responden pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing mengalami pra hipertensi.
3. Sebagian besar responden pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing memiliki aktivitas fisik sedang.
4. Hampir setengah responden pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing merupakan perokok berat dengan rata-rata konsumsi 20 batang sehari.
5. Sebagian pra lansia memiliki lingkaran pinggang melebihi batas normal yaitu ≥ 90 cm.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing.

7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing.

6.2 Saran

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

1. Bagi Responden

Responden diharapkan untuk lebih meningkatkan aktivitas fisik secara rutin guna menjaga kesehatan tubuh. Di samping itu, penting juga untuk menerapkan pola makan sehat agar ukuran lingkaran pinggang dapat dipertahankan dalam batas normal. Kebiasaan merokok, terutama di fasilitas umum atau di dalam rumah, sebaiknya dikurangi karena risiko hipertensi dan penyakit jantung dapat meningkat seiring bertambahnya usia.

2. Bagi Puskesmas

Petugas kesehatan diharapkan dapat memulai area bebas rokok di sekitar puskesmas dan fasilitas umum lainnya serta memberikan informasi tentang risiko merokok dan bagaimana penanganannya. Puskesmas dapat bekerja sama dengan kader untuk melakukan edukasi kepada masyarakat tentang pengaruh aktivitas fisik serta pengaruhnya terhadap lingkaran pinggang untuk menurunkan prevalensi obesitas sentral di masyarakat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau referensi bagi peneliti selanjutnya. Aktivitas fisik yang kurang perlu menjadi fokus perhatian, mengingat bahwa gaya hidup sedentari berkontribusi besar terhadap peningkatan risiko hipertensi. Selain itu faktor lain seperti, pola makan tidak sehat dengan tingginya konsumsi natrium, lemak jenuh, kopi, dan alkohol, serta rendahnya asupan serat, sayuran, dan buah juga perlu diteliti lebih mendalam. Dengan meneliti variabel-variabel tersebut, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi.

