

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan pengetahuan gizi, stres, perilaku makan dan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Frekuensi ibu rumah tangga dengan tekanan darah normal dan tekanan darah tinggi (hipertensi) pada penelitian ini sama besar, yaitu sebesar 50%.
2. Ibu rumah tangga pada penelitian ini paling banyak kelompok usia dewasa akhir (37,9%). Sebagian ibu rumah tangga tidak pernah didiagnosa hipertensi sebelumnya (51,7%) dan sebagian besar ibu rumah tangga memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga (60,3%).
3. Sebagian dari ibu rumah tangga pada penelitian ini memiliki pengetahuan gizi yang kurang (skor < 60%), yaitu sebanyak 50%.
4. Sebagian kecil ibu rumah tangga yang mengalami stress pada penelitian ini (skor>15) yaitu sebanyak 22,4%.
5. Sebagian besar ibu rumah tangga pada penelitian ini memiliki kecenderungan tertarik pada makanan atau memiliki perilaku makan *food approach*, yaitu sebesar 58,6%.
6. Sebagian besar ibu rumah tangga pada penelitian ini memiliki kebiasaan olahraga yang tidak sesuai (<3x/minggu, <30 menit) yaitu sebesar 79,3%.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji ($p\text{-value} = 1,000$)
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji ($p\text{-value} = 0,208$)

9. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji ($p\text{-value} = 0,003$)
10. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kuranji ($p\text{-value} = 1,000$)

6.2 Saran

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

1. Bagi ibu rumah tangga

Diharapkan ibu rumah tangga meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya menjaga tekanan darah dengan menerapkan pola hidup sehat. Hal ini dapat dilakukan melalui:

- Meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan gizi seimbang, terutama mengenai faktor risiko hipertensi, pola makan yang dianjurkan dan dihindari.
- Mengelola stres dengan aktivitas positif seperti relaksasi, berbagi cerita dengan keluarga, atau mengikuti kegiatan sosial.
- Menerapkan perilaku makan yang sehat dengan memperhatikan waktu makan, porsi, serta jenis makanan.
- Meningkatkan kebiasaan berolahraga minimal 30 menit selama 3–5 kali dalam seminggu dengan aktivitas ringan sampai sedang seperti jalan kaki, senam, atau bersepeda.

2. Bagi Dinas Kesehatan dan Puskesmas Belimbing

- Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada ibu rumah tangga dengan hipertensi yang belum terdiagnosis secara akurat. Oleh karena itu, penting bagi Puskesmas Belimbing untuk meningkatkan kegiatan skrining tekanan darah secara berkala, terutama di luar jam kunjungan rutin, untuk menjangkau populasi yang belum terlayani.
- Diharapkan agar Dinas Kesehatan dan Puskesmas Belimbing mengembangkan program edukasi dan promosi kesehatan yang terfokus pada pencegahan hipertensi bagi ibu rumah tangga.
- Disarankan untuk menyusun modul pendidikan kesehatan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh masyarakat umum.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga, seperti pola tidur, aktivitas domestik, atau dukungan sosial. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan sumber data yang mencakup populasi secara lebih luas dan menyeluruh, seperti data kependudukan atau data Kartu Keluarga (KK) dari instansi terkait, agar proses pengambilan sampel benar-benar mewakili seluruh ibu rumah tangga di wilayah studi. Selain itu, pengukuran harus dilakukan dengan metode dan pengukur yang sama, serta menggunakan alat yang sudah dikalibrasi. Dengan demikian, klasifikasi status hipertensi dapat dilakukan secara lebih akurat, dan hasil analisis hubungan antar variabel menjadi lebih valid dan representatif.