

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan obesitas, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2025 yang mengacu pada tujuan khusus penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas responden dengan mengalami kejadian hipertensi yaitu sebanyak 61 responden (67%).
2. Mayoritas besar responden dengan termasuk kategori obesitas yaitu sebanyak 64 responden (70.3%).
3. Mayoritas besar responden memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 73 responden (80.2%).
4. Sebagian responden memiliki kategori kualitas tidur buruk yaitu 53 responden (58.2%).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kejadian hipertensi pasien pada usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2025.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pasien pada usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2025.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pasien usia produktif di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2025.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Puskesmas Andalas

Petugas diharapkan agar selalu memberikan edukasi terkait penyakit hipertensi dan factor resiko yang dapat menyebabkan tingkat tekanan darah melalui penyuluhan, konseling dan lebih sering memotivasi pasien untuk melakukan pola hidup sehat dan menjaga kualitas tidur, menghindari makanan-makanan yang dibatasi. Petugas kesehatan juga diharapkan dapat memberikan motivasi dan support kepada pasien untuk berdamai dengan kesehatan yang dialami, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, serta melakukan kontrol kesehatan secara rutin guna mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

### 2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat diharapkan dapat memfasilitasi dalam peningkatan kapasitas mahasiswa dalam metode penelitian metodologi yang lebih aplikatif, khususnya penelitian penyakit tidak menular seperti hipertensi. Fakultas juga disarankan untuk mengembangkan program edukasi dan promosi kesehatan yang melibatkan mahasiswa secara langsung di masyarakat, serta memanfaatkan teknologi informasi sebagai media pencegahan hipertensi agar jangkauan intervensi kesehatan menjadi lebih luas dan berkelanjutan.

### 3. Bagi Pasien

Pasien hipertensi diharapkan agar mengurangi kegiatan yang dapat

memicu stress yang dapat menyebabkan tekanan darah tidak stabil dan melakukan pola makan yang sesuai/ dianjurkan oleh petugas kesehatan untuk menjaga kesehatan agar tekanan darah dalam keadaan stabil dan normal.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian terkait hipertensi dengan menggunakan desain penelitian dan teknik pengambilan sampel yang lebih representative agar hasil penelitian dapat di generalisasikan secara lebih luas. Selain itu, disarankan untuk menambahkan variable-variabel lain yang merupakan factor risiko penyebab dengan kejadian hipertensi seperti pola makan, tingkat stress, kepatuhan minum obat, merokok dan factor genetic, serta menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif dan berulang untuk meningkatkan validitas hasil penelitian.

