

BAB 6 PENUTUP

1.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul “ Gambaran Faktor Risiko Hipertensi pada Peserta Prolanis Hipertensi di Klinik Asy-Syifa Medika Padang”, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik peserta Prolanis hipertensi lebih banyak pada kelompok usia ≥ 60 tahun, jenis kelamin terbanyak perempuan, mayoritas berpendidikan tinggi, komorbiditas penyakit terbanyak adalah dislipidemia, lebih banyak memiliki riwayat keluarga hipertensi, dan mayoritas menderita obesitas kelas I.
2. Gambaran tingkat aktivitas fisik paling banyak adalah *Health Enhancing Physical Activity* (HEPA).
3. Gambaran tingkat kepatuhan diet DASH paling banyak adalah cukup patuh.

1.2 Saran

Beberapa saran dari penelitian yang telah dilakukan ini di antaranya sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan berbagai faktor risiko hipertensi lainnya seperti perilaku merokok, konsumsi alkohol, dan tingkat stres psikologis dan melakukan penelitian analitik untuk mengetahui hubungan faktor risiko hipertensi dengan kejadian hipertensi.
2. Penelitian selanjutnya dalam pengisian kuesioner sebaiknya dilakukan wawancara terpimpin sehingga data kuesioner yang di kumpulkan dapat lebih valid.
3. Klinik Asy-Syifa Medika diharapkan dapat melakukan upaya untuk mencegah berbagai faktor risiko yang dapat diubah di antaranya melalui edukasi gizi untuk menangani obesitas dan meningkatkan kepatuhan diet DASH serta meningkatkan tidak hanya kuantitas tetapi juga kualitas aktivitas fisik yang teratur terutama pada lansia sebagai bagian dalam pengendalian hipertensi dan pencegahan komplikasi hipertensi melalui program Prolanis.