

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kepatuhan diet, kebiasaan olahraga, dan status gizi dengan tekanan darah pada anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang memiliki tekanan darah tidak terkontrol, yaitu sebanyak 48 orang (62,3%).
2. Distribusi frekuensi kepatuhan diet menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang tergolong tidak patuh terhadap diet, yaitu sebanyak 57 orang (74%).
3. Distribusi frekuensi kebiasaan olahraga menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang memiliki kebiasaan olahraga yang tidak baik, yaitu sebanyak 58 orang (75,3%).
4. Distribusi frekuensi status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang memiliki status gizi lebih, yaitu sebanyak 49 orang (63,6%).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang ($p\text{-value} = 0,001$; $\text{POR} = 13,538$; 95% CI: 3,847-47,647).
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang ($p\text{-value} = 0,068$).

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan tekanan darah pada anggota Prolanis hipertensi di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang ($p\text{-value} = 0,015$; $\text{POR} = 3,692$; $95\% \text{ CI: } 1,384\text{-}9,848$).

6.2 Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pola makan sesuai prinsip Diet DASH, meningkatkan kebiasaan olahraga, serta menurunkan dan mempertahankan IMT normal agar tekanan darah dapat terkontrol dengan lebih baik serta risiko komplikasi penyakit kardiovaskular dapat diminimalkan.

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas Lubung begalung diharapkan dapat meningkatkan frekuensi, durasi dan intensitas senam Prolanis yang sudah ada. Selain itu dapat menambahkan konseling individu untuk menggali lebih lanjut mengenai perubahan gaya hidup dan hambatan yang mungkin dialami anggota Prolanis hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian longitudinal, kohort, atau prospektif sehingga hubungan sebab-akibat antarvariabel dapat dianalisis secara lebih baik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi pengendalian tekanan darah, seperti tingkat stres, kualitas tidur, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, riwayat keluarga, lama menderita hipertensi, penyakit penyerta, serta faktor sosial ekonomi.