

BAB 6 PENUTUP

6.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi polisi di Polsek Padang Barat dan Polsek Kuranji, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh polisi menderita hipertensi (53,3%) di Polsek Padang Barat dan Polsek Kuranji.
2. Lebih dari separuh polisi memiliki Indeks Massa Tubuh dengan status gizi obesitas (52,2%) di Polsek Padang Barat dan Polsek Kuranji.
3. Lebih dari separuh polisi memiliki Kebiasaan Merokok yang berat (52,2%) di Polsek Padang Barat dan Polsek Kuranji.
4. Ada hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian hipertensi dan polisi dengan status gizi lebih dapat beresiko 7 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan polisi yang memiliki status gizi normal.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada polisi di Polsek Padang Barat dan Polsek Kuranji.

6.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut :

1. Bagi instansi Polsek Padang Barat dan Polsek Kuranji, diharapkan hasil penelian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan penyuluhan tentang faktor risiko dari kejadian hipertensi kepada anggota polisi dengan cara bekerja sama

dengan pihak BIDDOKKES Polri dan merencanakan peraturan untuk tidak merokok di wilayah kerja Polsek Padang Barat dan Polsek Kuranji.

2. Bagi Polisi dengan bertambahnya usia perlu menerapkan pola hidup sehat dengan cara menurunkan berat badan seperti menjaga pola makan, meningkatkan aktifitas fisik, dan mengurangi kebiasaan merokok.
3. Bagi Polisi dapat meningkatkan aktifitas fisik dengan melakukan olahraga secara teratur selama 30-60 menit setiap harinya dengan melakukan *joging*, berenang, *sit up* dan *push up*, serta polisi yang menderita hipertensi sebaiknya mengurangi kebiasaan merokok hingga mencapai kebiasaan berhenti merokok. Kebiasaan merokok dapat dikurangi dengan mengkonsumsi buah-buahan, air putih, dsb

