

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 66,32 persen, sebagian besar pekerjaan sebagai petani, dan sebagian besar lama pendidikan responden yaitu SMP/SMA. Penghasilan responden pada kategori menengah dengan rerata Rp.2.214.421±899.924. besar keluarga termasuk dalam kategori sedang (5-6 orang)
2. Asupan lemak responden termasuk dalam kategori lebih sebesar 54,74 persen dengan frekuensi konsumsi lemak paling sering yaitu daging babi hutan dengan rerata 58,52, daging sapi dengan rerata 56,73, minyak dengan rerata 50,09.
3. Status gizi responden termasuk dalam kategori obesitas II sebesar 33,68 persen.
4. Hipertensi pada usia dewasa termasuk kategori Hipertensi Derajat I dimana tekanan darah sistolik sebesar 140-159 mmHg atau tekanan darah diastolik mencapai 90-99 mmHg sebesar 54,64 persen.
5. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan lemak dengan hipertensi pada usia dewasa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,496 dan nilai p-value sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi asupan lemak maka semakin tinggi hipertensi pada usia dewasa.

6. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan hipertensi pada usia dewasa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,591 dengan nilai p-value sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi status gizi obesitas pada usia dewasa semakin tinggi hipertensi pada usia dewasa.
7. Berdasarkan hasil penelitian ini, hasil uji regresi linier berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan lemak dan status gizi dengan hipertensi pada usia dewasa ( $Y = 5,67 + 2,12X_1 + 1,29X_2$ ). Nilai koefisien regresi variabel asupan lemak ( $X_1$ ) yaitu sebesar 2,12 artinya asupan lemak berhubungan positif dengan hipertensi. Nilai koefisien regresi variabel status gizi ( $X_2$ ) yaitu sebesar 1,29 artinya status gizi berhubungan positif dengan hipertensi. Dengan demikian asupan lemak merupakan variabel dominan berhubungan dengan hipertensi karena koefisien regresinya (2,12); lebih besar daripada status gizi yang artinya semakin tinggi asupan lemak dan semakin tinggi status gizi obesitas maka semakin tinggi hipertensi pada usia dewasa. Dengan nilai *adjusted R square* yang didapat sebesar 0,360 dan nilai p value 0,000 yang setelah dikalikan dengan 100 persen menjadi 36 persen. Hal ini berarti sebesar 36 persen kejadian hipertensi berhubungan dengan asupan lemak dan status gizi obesitas. Sedangkan 64 persen dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini.

## 5.2. Implikasi

Implikasi dari penelitian sebagai berikut yaitu:

1. Pihak Puskesmas sebaiknya melakukan penyuluhan tentang asupan lemak yang sesuai dengan penderita hipertensi minimal sekali dalam sebulan atau memberikan penyuluhan langsung kepada penderita hipertensi.
2. Kader puskesmas sebaiknya melakukan pengukuran hipertensi setiap bulan kepada penderita hipertensi.
3. Penderita hipertensi sebaiknya mengkonsumsi bahan makanan yang rendah lemak untuk menjaga tekanan darah.

## 5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan beberapa hal seperti berikut:

1. Penderita hipertensi sebaiknya mengukur secara rutin tekanan darahnya ke puskesmas.
2. Masyarakat sebaiknya menjaga pola makan agar tidak terjadi status gizi lebih yang berdampak pada hipertensi.
3. Penderita Hipertensi sebaiknya mengkonsumsi bahan makanan rendah lemak untuk menurunkan kadar hipertensi.