

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan

1. Karakteristik responden yaitu didominasi oleh laki-laki sebanyak 51,43 persen, berusia 30-49 tahun sebanyak 85,71 tahun, tamatan SMP sebanyak 42,86 persen, bekerja sebagai wiraswata sebanyak 57,14 persen, rata-rata berpenghasilan Rp1.670.000 per bulan.
2. Tingkat konsumsi makanan yang mengandung energi orang dewasa normal sebanyak 40 persen dan tingkat konsumsi makanan yang mengandung natrium orang dewasa normal sebanyak 60 persen.
3. Tingkat aktivitas fisik orang dewasa dalam kategori rendah sebanyak 100 persen.
4. Tekanan darah orang dewasa dalam kategori hipertensi dengan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 136,31 mmHg.
5. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara konsumsi makanan energi yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar hipertensi sebesar hipertensi sebesar 0,469 dan p value 0,03 pada taraf signifikan 0,05 yang artinya semakin tinggi konsumsi makanan energi maka tinggi kejadian hipertensi pada orang dewasa dan berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubunganyang positif dan signifikan antara konsumsi makanan natrium yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,05 yang artinya semakin tinggi konsumsi natrium maka semakin tinggi kejadian hipertensi orang dewasa.

6. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,606$  dan  $p$  value  $0,00$  pada taraf signifikan  $0,05$  yang artinya semakin rendah aktivitas fisik maka semakin tinggi kejadian hipertensi pada orang dewasa.
7. Berdasarkan nilai *Nagelkerke R Square* diperoleh nilai  $0,272$  yang setelah dikalikan  $100$  menghasilkan nilai  $27,2$  persen yang artinya  $27,2$  persen variabel hipertensi dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan aktivitas fisik secara simultan. Nilai *Odds Ratio* (OR) yang diperoleh dalam penelitian ini didapat sebesar  $6,000$  dengan  $p$  value  $0,000$  yang artinya jika seseorang kurang mengkonsumsi pangan energi dan natrium dan kurang melakukan aktivitas fisik maka orang tersebut memiliki risiko menderita hipertensi  $6$  kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang dengan konsumsi pangan energi dan natrium yang baik dan melakukan aktivitas fisik yang cukup.

## 5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan di Kecamatan Medan Perjuangan, yaitu:

1. Hasil dari penelitian yang dilakukan di Kecamatan Medan Perjuangan yaitu masih tingginya konsumsi makanan yang tinggi energi dan natrium sehingga data tersebut dapat dijadikan data oleh puskesmas atau fasilitas kesehatan untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi makanan dengan gizi seimbang untuk menekan terjadinya kejadian hipertensi di daerah tersebut.
2. Hasil penelitian di Kecamatan Medan Perjuangan yaitu terdapat tekanan darah yang cukup tinggi pada orang dewasa, sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar bagi fasilitas kesehatan untuk lebih memperhatikan

penderita hipertensi di daerah tersebut untuk menekan prevalensi terjadinya hipertensi di daerah tersebut.

### 5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan akurat, diharapkan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel-variabel lain atau melakukan pendekatan lain berkenaan teknik pengambilan sampel, teknik pengolahan data, dan lain sebagainya.
2. Fasilitas kesehatan setempat diharapkan dapat memberikan pelayanan obat-obatan dan juga konseling kepada orang-orang dewasa agar lebih memperhatikan tekanan darah dalam tubuh sehingga tidak terjadi komplikasi yang tidak diinginkan.
3. Diharapkan kepada orang dewasa yang mengalami prehipertensi untuk mengunjungi fasilitas kesehatan agar dapat dilakukan pemantauan dan monitoring secara rutin terhadap tekanan darah dan dapat diberikan penanganan oleh tenaga medis sehingga kondisi penderita tidak sebagai parah.