

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden pada penelitian ini berjumlah 66 orang masyarakat wilayah Puskesmas Sebangar Kabupaten Bengkalis, dengan batasan usia 20 – 40 tahun, yang terdiri dari 24 orang (36,4%) responden laki-laki dan 42 orang (63,6%) responden perempuan. Pendidikan tertinggi pada SLTA/MA (56,1%), Pendidikan terakhir responden terendah yaitu tidak tamat SD sebanyak 2 orang (3%), tingkat pekerjaan terbanyak yaitu tidak bekerja sebanyak 35 orang responden (53,0%), tingkat pendapatan dengan responden terbanyak yaitu tidak memiliki pendapatan sebesar Rp.0,- sebanyak 35 orang responden (53%), Sebagian besar responden memiliki faktor genetik penyakit hipertensi sebanyak 38 orang responden (57,6%).
2. Rasio lingkaran pinggang pinggul masyarakat pada usia dewasa di wilayah Puskesmas Sebangar dengan kategori beresiko obesitas sentral sebanyak 43 orang (65,2%) yang meliputi responden perempuan sebanyak 31 orang dan laki-laki sebanyak 12 orang, sedangkan kategori normal sebanyak 23 orang (34,8%) yang meliputi responden perempuan 12 orang dan laki-laki 11 orang. RLPP dengan kategori obesitas sentral dengan nilai RLPP yang diatas batas normal disebabkan kurangnya pergerakan atau kegiatan sehari hari hanya dirumah dan bekerja saat masa panen.

3. Aktivitas fisik masyarakat pada usia dewasa di wilayah Puskesmas Sebangar dengan kategori memenuhi sebanyak 42 orang (63,6%) yang meliputi responden perempuan sebanyak 33 orang dan laki-laki 9 orang, sedangkan dengan kategori tidak memenuhi sebanyak 24 orang (36,4%) yang meliputi responden perempuan sebanyak 9 orang dan laki-laki 15 orang. Aktivitas fisik yang rendah disebabkan sebagian masyarakat hanya bekerja pada waktu panen diladang, dan perjalanan sehari-hari menggunakan kendaraan motor bukan dengan sepeda atau berjalan kaki.
4. Status tekanan darah masyarakat pada usia dewasa di wilayah Puskesmas Sebangar dengan kategori tekanan darah terkontrol sebanyak 34 orang (51,5%) yang meliputi responden perempuan sebanyak 25 orang dan laki-laki 9 orang, sedangkan kategori tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 32 orang (48,5%) yang meliputi responden perempuan 17 orang dan laki-laki 15 orang, dengan kategori tekanan darah hipertensi tingkat II sebanyak 5 orang (7,5%), hipertensi tingkat I sebanyak 11 orang (16,7%), dan prahipertensi sebanyak 16 orang (24,24%).
5. Tidak terdapat hubungan antara rasio lingkaran pinggang pinggul dengan Hipertensi di wilayah Puskesmas Sebangar Kabupaten Bengkalis yang ditandai dengan hasil $p = 0,141 > 0,05$ dengan nilai *R-Square* 0,181, dan nilai OR 2,16 kali. Tidak terdapat hubungan kemungkinan bisa disebabkan oleh perbedaan usia sampel, jenis pekerjaan responden dan tekanan darah terkontrol yang lebih dominan dibandingkan dengan tekanan darah tidak terkontrol pada saat penelitian.

6. Terdapat hubungan secara signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Sebangar Kabupaten Bengkalis yang ditandai dengan hasil $p = 0,006 < 0,05$ dan nilai *R-Square* 0,338, dan nilai OR 4,37 kali. Hal tersebut disebabkan kurang aktivitas fisik dapat membuat otot jantung bekerja lebih keras, sehingga berdampak pada besarnya tekanan yang dibebankan pada arteri.
7. Analisis multivariat tidak dapat dilakukan pada penelitian ini dikarenakan variabel dalam penelitian yang berhubungan hanya satu variabel sedangkan dalam melakukan analisis multivariat dilakukan apabila jumlah variabel yang berhubungan lebih dari satu.

5.2 Implikasi

berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat implikasi dalam penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian pada rasio lingkaran pinggang pinggul dengan hipertensi dengan hasil nilai rasio lingkaran pinggang pinggul beresiko sebanyak 43 orang responden (65,2%) obesitas sentral. Hal ini mengandung implikasi, nilai RLPP yang semakin tinggi dapat membuat tingginya risiko penyakit hipertensi, jantung, hiperkolesterolemia, diabetes mellitus dan dislipidemia. Gaya hidup yang kurang sehat seperti kebiasaan merokok, rendahnya aktivitas fisik, serta pola makan tinggi lemak dan rendah serat dapat menjadi salah satu faktor risiko nilai RLPP menjadi tinggi.
2. Hasil penelitian pada tingkat aktivitas fisik dengan hipertensi yang memiliki hubungan, hal ini mengandung implikasi, rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor risiko utama kematian akibat penyakit tidak menular.

Sedangkan aktivitas fisik yang terartur dapat mengurangi risiko kematian yang disebabkan akibat penyakit kardiovaskular, hipertensi, kanker, dan diabetes.

3. Perlunya *screening* pemeriksaan hipertensi pada semua orang tanpa memandang apapun, karena bisa memiliki kemungkinan yang sama terjadi hipertensi.

5.3 Saran

Saran dari penelitian ini disusun berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya. Berikut saran yang diberikan penulis berdasarkan subjek yang bersangkutan dengan tekanan darah.

1. Masyarakat

Bagi masyarakat wilayah Puskesmas Sebangar terutama yang mengalami hipertensi diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik agar dapat mencegah komplikasi kardiovaskuler. Masyarakat harus lebih peduli terhadap Kesehatan sendiri.

2. Puskesmas

Bagi pihak Puskesmas Sebangar diharapkan dapat meningkatkan perannya dalam memberikan edukasi kepada masyarakat untuk menghindari kejadian hipertensi dengan meningkatkan aktivitas fisik dan menggalakkan program terkait pencegahan komplikasi terkait hipertensi, pemberian motivasi dan edukasi bagi penderita hipertensi.