

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dengan usia terbanyak yaitu 60 tahun – 64 tahun sebanyak 46 orang (60,5%), sebagian besar tingkat pendidikan responden yaitu tamat SD/MI sebanyak 23 orang (30,3%). Sebagian besar pekerjaan responden yaitu tidak bekerja sebanyak 51 orang (67,1%). Sebagian besar tingkat pendapatan responden yaitu tidak memiliki pendapatan sebanyak 52 orang (68,4%). Sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit yaitu sebanyak 64 orang (84,2%). Sebagian besar responden mengkonsumsi obat anti hipertensi yaitu sebanyak 40 orang (52,6%).
2. Persentase lingkaran lengan atas tertinggi yaitu kategori gizi baik sebanyak 51 orang (67,1%), dan persentase lingkaran lengan atas terendah yaitu kategori obesitas sebanyak 2 orang (2,6%).
3. Persentase persen lemak tubuh tertinggi yaitu kategori sangat tinggi sebanyak 55 orang (72,4%), dan persentase persen lemak tubuh terendah yaitu kategori normal sebanyak 3 orang (3,9%).
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tekanan darah tidak normal yaitu jika tekanan darah sistoliknya ≥ 130 mmHg dan diastoliknya ≥ 85 mmHg, terdapat sebanyak 50 orang (65,8%), dan tekanan darah normal jika tekanan darah sistoliknya < 130 mmHg dan diastoliknya < 85 mmHg, terdapat sebanyak 26 orang (34,2%).

5. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang signifikan antara lingkar lengan atas dengan tekanan darah pada perempuan pra-lansia di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga dengan nilai $p = 0,003 < 0,05$ dan nilai *R-Square* 0,340 dimana memiliki hubungan yang lemah dan searah. Artinya semakin besar lingkar lengan atas maka semakin tidak normal tekanan darah seseorang.
6. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dengan tekanan darah pada perempuan pra-lansia di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga dengan nilai $p = 0,021 < 0,05$ dan nilai *R-Square* 0,264 dimana memiliki hubungan yang lemah dan searah. Artinya semakin tinggi persen lemak tubuh maka semakin tidak normal tekanan darah seseorang.
7. Hasil analisis regresi logistik variabel lingkar lengan atas tidak berhubungan signifikan dengan tekanan darah, dengan nilai sig $0,062 > 0,05$. Variabel persen lemak tubuh secara statistik tidak berhubungan dengan tekanan darah, dengan nilai sig $0,436 > 0,05$. Berdasarkan uji regresi diperoleh persamaan regresi logistik $Y = -6,113 + 0,50 (\text{Lingkar lengan Atas}) + 0,054 (\text{persen lemak Tubuh})$ dan nilai *R-Square* sebesar 0,149. Hal ini berarti sebesar 14,9% variabel tekanan darah dipengaruhi oleh variabel lingkar lengan atas dan persen lemak tubuh, sedangkan sisanya 85,1% dijelaskan oleh faktor-faktor diluar penelitian ini.

5.2 Implikasi

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

1. Penelitian pada lingkaran lengan atas dan persen lemak tubuh dengan tekanan darah, hal ini mengandung implikasi lemak tubuh yang tinggi dapat mengakibatkan tingginya risiko peningkatan tekanan darah sehingga dapat menyebabkan penyakit seperti hipertensi, jantung, hiperkolesterolemia, diabetes melitus dan dislipidemia. Gaya hidup yang kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta pola konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat dapat menjadi salah satu faktor risiko persen lemak tubuh menjadi tinggi.
2. Melakukan edukasi bersama dengan petugas kesehatan di puskesmas yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan yang bertujuan agar tekanan darah pada pasien di UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga baik dan tidak berlebihan.
3. Melakukan *screening* pemeriksaan tekanan darah secara rutin kepada semua pasien, karena dapat memiliki kemungkinan terjadi peningkatan tekanan darah.

5.3 Sasaran

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. Bagi peneliti, untuk penelitian selanjutnya menambahkan variabel yang berkaitan dengan pengukuran lemak tubuh seperti, lingkaran perut, lingkaran pinggang dan *skinfold*.
2. Bagi masyarakat wilayah UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga, untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi pada usia pra-lansia diharapkan untuk menjaga status gizi dalam kategori gizi yang baik. Penentuan status gizi melalui pengukuran lingkaran lengan atas dan pengukuran persen lemak tubuh dapat dijadikan sebagai indikator untuk memprediksi risiko terjadinya tekanan darah tinggi.
3. Bagi pihak UPT Puskesmas Sambas Kota Sibolga, diharapkan dapat meningkatkan perannya dalam memberikan edukasi kepada masyarakat untuk menghindari kejadian hipertensi dengan melakukan pengukuran tekanan darah rutin dan menggalakkan program terkait pencegahan penyakit hipertensi, pemberian motivasi dan edukasi bagi penderita hipertensi.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dengan menggunakan atau menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap hasil tekanan darah pra-lansia.