

**BAB V**  
**SIMPULAN DAN SARAN**  
**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang (66,7%), berusia 36 tahun sebanyak 13 orang (21,7%), berpendidikan tamat SMA sederajat sebanyak 32 orang (53,3%), tidak bekerja/ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (38,3%), dan tidak berpenghasilan sebanyak 23 orang (38,3%).
2. Mayoritas responden memiliki asupan lemak dalam kategori cukup, sebanyak 51 orang (85,0%).
3. Mayoritas responden memiliki lingkaran pinggang tidak normal, sebanyak 35 orang (58,3%).
4. Mayoritas responden tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 35 orang (58,3%), namun proporsi responden yang mengalami hipertensi cukup tinggi yaitu 25 orang (41,7%).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada jemaat dewasa Gereja GPdI Eben Haezer Bandar Pasir Mandoge dengan nilai  $p\text{-value} = 0,067$  ( $p > 0,05$ ).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi pada jemaat dewasa Gereja GPdI Eben Haezer Bandar

Pasir Mandoge dengan nilai p-value = 0,004 ( $p < 0,05$ ), OR = 5,333 dan PR = 2,86.

7. Dalam penelitian ini, uji multivariat yang direncanakan untuk melihat hubungan asupan lemak dan lingkar pinggang dengan kejadian hipertensi pada jemaat dewasa Gereja GPdI Eben Haezer Bandar Pasir Mandoge tidak dilakukan karena tidak ditemukan hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada jemaat dewasa. Kondisi ini menyebabkan syarat untuk melakukan analisis multivariat tidak terpenuhi.

## 5.2 Implikasi

1. Jemaat dewasa gereja GPdI Eben Haezer Bandar Pasir Mandoge yang berusia 36-55 tahun, yang memiliki asupan lemak berlebih berpeluang lebih tinggi mengalami hipertensi. Responden disarankan untuk mengonsumsi lemak dalam batas yang seharusnya untuk mengurangi resiko mengalami hipertensi.
2. Jemaat dewasa gereja GPdI Eben Haezer Bandar Pasir Mandoge yang berusia 36-55 tahun, yang memiliki lingkar pinggang diatas normal, berpeluang lebih tinggi mengalami hipertensi. Responden disarankan untuk menambah aktivitas fisiknya guna mengurangi ukuran lingkar pinggang agar resiko mengalami hipertensi juga berkurang.

## 5.3 Saran

1. Bagi Responden  
Disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh seperti gorengan dan santan, menggantinya dengan sumber lemak sehat,

serta aktif melakukan aktivitas fisik untuk mengontrol lingkaran pinggang dan mencegah hipertensi.

2. Bagi Gereja GPDI Eben Haezer Bandar Pasir Mandoge

Perlu adanya program edukasi kesehatan berkala, pemeriksaan kesehatan rutin (tekanan darah dan lingkaran pinggang), kegiatan senam bersama, serta penyediaan makanan sehat pada acara gereja untuk mendukung pola hidup sehat jemaat.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan melakukan penelitian dengan desain kohort untuk membuktikan hubungan kausal, menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik dan konsumsi natrium, serta melakukan penelitian intervensi penurunan lingkaran pinggang untuk menurunkan prevalensi hipertensi.