

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden, usia responden sebagian besar berada dalam rentang 46-55 tahun dengan kategori lansia awal sebanyak 32 responden (34.4%). Jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebanyak 59 responden (63.4%). Pendidikan terakhir sebagian besar didominasi oleh tamatan SMA sebanyak 39 responden (41.9%). Pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 46 responden (49.5%). Pendapatan pribadi responden sebanyak 30 responden (32.3%) memiliki pendapatan dengan kategori sedang yaitu Rp.1.500.000-Rp.2.500.000 dan Riwayat penyakit responden yang terbanyak ialah tidak memiliki riwayat penyakit lain sebanyak 64 responden (68.8%).
2. Hasil penelitian menunjukkan persentase terbanyak pada kategori gaya hidup tidak baik yaitu sebanyak 49 responden (52.7%) dan persentase terendah kategori gaya hidup baik sebanyak responden 44 responden (47.3%).
3. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres dengan persentase terbanyak pada kategori stres Sedang yaitu sebanyak 45 responden (48.4%) dan persentase terendah kategori stres Berat sebanyak 20 responden (21.5%).
4. Hasil penelitian menunjukkan persentase terbanyak pada kategori tidak hipertensi yaitu sebanyak 59 responden (63.4%) dan persentase terendah kategori hipertensi sebanyak 34 responden (36.6 %). Nilai tekanan darah

tertinggi untuk tekanan darah sistolik sebesar 189 mmHg dan untuk tekanan darah diastolik sebesar 107 mmHg dan nilai tekanan darah terendah untuk tekanan darah sistolik sebesar 80 mmHg dan untuk tekanan darah diastolik sebesar 55 mmHg.

5. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan hipertensi dengan nilai *p-value* 0.000 ($p < 0.05$) dan $OR=0.063$.
6. Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 ($\alpha < 0.05$).
7. Hasil Uji Regresi Logistik, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan tingkat stres dengan hipertensi. Gaya hidup memiliki pengaruh signifikan dengan kejadian hipertensi dengan *p-value* 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai $OR = 0.064$. Tingkat stres memiliki pengaruh signifikan dengan kejadian hipertensi dengan *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) dengan nilai $OR = 4,4378$.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan untuk peningkatan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan, yaitu:

1. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan terdapat angka kejadian hipertensi yang tinggi, sehingga hal tersebut dapat dijadikan referensi dan dasar pelayanan kesehatan kepada pihak puskesmas untuk melakukan intervensi dalam memperkecil angka tersebut.

2. Hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan menunjukkan rendahnya gaya hidup dan tingginya tingkat stres masyarakat usia produktif, sehingga hal tersebut dapat dijadikan referensi oleh pihak puskesmas untuk melakukan intervensi seperti penyuluhan tentang gaya hidup dan tingkat stres yang baik dan pada masyarakat.

5.3 Saran

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

1. Diharapkan kepada responden agar lebih peduli terhadap gaya hidupnya dengan cara melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, menjaga pola makan dan pola tidur yang baik serta tidak merokok.
2. Diharapkan kepada responden agar lebih peduli terhadap tingkat stresnya dengan cara mengelola stres dengan baik seperti berpikiran positif, tidak cepat marah, tersinggung, dan tidak merasa tertekan.
3. Diharapkan kepada responden yang mengalami hipertensi untuk selalu peduli kepada diri sendiri dengan cara mengunjungi pelayanan kesehatan terdekat seperti puskesmas untuk melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin dan menerima penanganan secara cepat dan baik apabila tekanan darah tidak normal.