

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Lingkar Perut dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Prapat Janji, Kabupaten Asahan”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden dengan usia 45-59 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 46 responden (65,7%). Sebagian besar tingkat pendidikan responden yaitu tamat SMA/Sederajat sejumlah 43 responden (61,4%). Pekerjaan responden sebagian besar tidak bekerja/IRT sejumlah 23 responden (32,9%). Penghasilan rumah tangga termasuk kategori tidak berpenghasilan sejumlah 23 responden (32,9%). Besaran keluarga termasuk pada kategori kecil (≤ 4 orang) dengan jumlah 45 responden (64,3%). Sebagian besar responden tidak ada riwayat konsumsi obat hipertensi sejumlah 63 responden (90%).
2. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki lingkar perut kategori obesitas sentral yaitu sejumlah 54 responden (77,1%).
3. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sejumlah 50 responden (71,4%).
4. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami hipertensi yaitu sejumlah 41 responden (58,6%).

5. Hasil analisis uji *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara lingkar perut ($p=0,036$) dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Prapat Janji Kabupaten Asahan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan korelasi $r = 0,251$.
6. Hasil analisis uji *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara aktivitas fisik ($p=0,097$) dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Prapat Janji Kabupaten Asahan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa implikasi yang tercantum sebagai berikut:

1. Perlunya edukasi mengenai pentingnya menjaga lingkar perut dalam batas normal dan mendorong masyarakat untuk meningkatkan aktivitas fisik secara rutin.
2. Pentingnya upaya pencegahan dini melalui peningkatan aktivitas fisik dan pemantauan tekanan darah secara berkala pada kelompok usia dewasa untuk mencegah perkembangan lebih lanjut menjadi hipertensi.
3. Perlunya program promosi kesehatan yang terintegrasi dalam pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat, diharapkan dapat menjaga lingkar perut tetap dalam batas normal dengan pola makan sehat dan seimbang. Meningkatkan aktivitas fisik

secara rutin, seperti berjalan kaki, olahraga ringan hingga sedang minimal 30 menit per hari, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sebagai upaya deteksi dini hipertensi.

2. Bagi tenaga kesehatan, diharapkan memberikan edukasi mengenai pentingnya pengendalian obesitas sentral dan peningkatan aktivitas fisik, mengembangkan program promotif dan preventif terkait penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, serta melakukan skrining rutin terhadap faktor risiko hipertensi di masyarakat.
3. Bagi institusi kesehatan, diharapkan menyusun kebijakan dan program intervensi yang berfokus pada pengendalian faktor risiko hipertensi dan meningkatkan kegiatan penyuluhan kesehatan terkait gaya hidup sehat.
4. Bagi peneliti, untuk penelitian selanjutnya menambahkan variabel yang berkaitan dengan kejadian hipertensi seperti pola makan, stres, dan konsumsi natrium untuk memperkaya analisis.