

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden yang perempuan sebesar 66 persen dan laki-laki 34 persen, pendidikan SMP/SMA (7-12 tahun) sebesar 82 persen, pekerjaan responden sebagai wiraswasta sebesar 46 persen dan pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga sebesar 40 persen, pendapatan termasuk kategori rendah <1.000.000 sebesar 42 persen.
2. Gaya hidup responden termasuk kategori gaya hidup yang tidak sehat sebesar 72 persen.
3. Status Gizi responden termasuk kategori obesitas sebesar 46 persen.
4. Kejadian hipertensi pada orang dewasa yang tertinggi yaitu hipertensi sistolik terisolasi sebesar 52 persen dengan sistolik >140 dan diastolik <90 dengan kategori sangat berat.
5. Hasil analisis uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara gaya hidup dengan hipertensi pada orang dewasa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,599 dan nilai p-value sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin baik gaya hidup orang dewasa maka semakin rendah kejadian hipertensi pada orang dewasa.
6. Hasil analisis uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara status gizi dengan hipertensi pada orang dewasa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,615 dan nilai p-value

sebesar 0,000 berada pada interval 0,60-0,799 di katakan kuat artinya semakin baik status gizi orang dewasa maka semakin rendah kejadian hipertensi pada orang dewasa.

7. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gaya hidup, status gizi dengan hipertensi pada orang dewasa ( $Y = -1,40 + 0,044 + 0,091$ ), artinya semakin baik gaya hidup dan semakin baik status gizi maka semakin rendah kejadian hipertensi pada orang dewasa.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan di Wilayah Puskesmas Sentosa Baru yaitu :

1. Hasil dari penelitian di wilayah Puskesmas Sentosa Baru di katakan masih rendahnya gaya hidup dan status gizi orang dewasa sehingga hal tersebut dapat dijadikan data atau masalah oleh puskesmas atau pelayanan kesehatan untuk melakukan penyuluhan tentang gaya hidup dan status gizi, karena sangat berguna untuk mengurangi kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sentosa Baru.
2. Hasil dari penelitian di wilayah kerja Puskesmas Sentosa Baru terdapat angka kejadian hipertensi yang tinggi, sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar pelayanan kesehatan untuk lebih memperhatikan kejadian hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sentosa Baru untuk memperkecil angka tersebut.

### 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 atau pun kesehatannya dengan cara mengkonsumsi makanan yang sehat, tidak merokok, rajin berolahraga, tidak mengkonsumsi alkohol, dan lain-lain.
2. Diharapkan kepada responden agar lebih peduli terhadap status gizinya dengan cara mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.
3. Diharapkan kepada para responden yang mengalami kejadian hipertensi untuk selalu peduli kepada diri sendiri dengan cara mengunjungi pelayanan kesehatan di puskesmas agar dapat dilakukan pengecekan secara rutin terhadap kadar tekanan darah dan dapat diberikan penanganan oleh instansi kesehatan.