

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Data karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar rentang usia responden 45-65 tahun (60,5%). Jenis kelamin responden didominasi berjenis kelamin perempuan berjumlah 46 responden (56,7%). Pendidikan terakhir sebagian besar Tamat SMA berjumlah 56 responden (69,1%). Pekerjaan yang paling banyak adalah ibu rumah tangga berjumlah 34 responden (41,9%). Pendapatan paling banyak pada kategori rendah dengan persentase 45,7% sebanyak 37 responden. Sementara pada data riwayat hipertensi sebanyak 44 responden (54,3%) tidak ada riwayat hipertensi.
2. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase 82,7%.
3. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki konsumsi lemak yang berlebih dengan persentase 61,7%.
4. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami hipertensi dengan persentase 69,1%.
5. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dengan nilai ($p\text{-value} = 0,043$; PR = 1,741).

6. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi dengan nilai ($p\text{-value} = 0,000$; $PR = 3,720$).
7. Hasil uji regresi cox menunjukkan bahwa hanya saah satu variabel yang berhubungan. Dimana variabel kualitas tidur tidak berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi dikarenakan nilai $p\text{-value}$ 0,853 ($>0,05$). Sementara itu pada variabel konsumsi lemak berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{-value}$ 0,000 ($<0,05$).

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian yang tercantum dibawah ini didasaran pada temuan peneliti. Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sigambal menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak ditemukan pada responden dengan kualitas tidur yang buruk serta tingkat konsumsi lemak yang berlebih. Berdasarkan temuan tersebut, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak puskesmas untuk melakukan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi melalui edukasi kesehatan tentang pentingnya menjaga pola tidur yang baik serta membatasi konsumsi lemak dalam makanan. Intervensi ini diharapkan dapat membantu menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat.

5.3 Saran

Berdasarkan Kesimpulan penelitian, maka disarankan hal-hal sebagai berikut.

1. Diharapkan adanya penelitian lanjutan dengan populasi dan sampel yang lebih luas, menggunakan metode dan desain penelitian yang berbeda, serta menambahkan variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini, seperti tingkat aktivitas fisik, stres, konsumsi kopi dan faktor genetik yang mungkin berpengaruh terhadap kejadian hipertensi.
2. Diharapkan kepada pihak Puskesmas Sigambal untuk merancang dan lebih sering melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik serta membatasi konsumsi lemak tinggi dalam makanan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di wilayah kerjanya.