

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dengan usia terbanyak yaitu 30 sampai 34 tahun sebanyak 27 orang (45%), sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah tamatan SMA/ sederajat sebanyak 39 orang (65%), mayoritas pekerjaan responden adalah sebagai petani sebanyak 23 orang (38,3%). Tingkat pendapatn responden terbanyak adalah kategori rendah yaitu sebanyak 21 orang (35%), sebagian besar responden tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga yaitu sebanyak 54 orang (90%).
2. Asupan natrium responden terbanyak adalah kategori cukup sebanyak 53 orang (88,3%) dan selebihnya kategori kurang sebanyak 7 orang (11,7%) dengan jumlah asupan natrium paling banyak adalah 2.038 mg dan paling sedikit adalah 463 mg.
3. Merokok tertinggi yaitu kategori perokok berat sebanyak 35 orang (58,3%) dan persentase merokok paling rendah yaitu kategori tidak merokok dan perokok ringan masing-masing sebanyak 5 orang (8,3%).
4. Aktivitas fisik responden tertinggi yaitu kategori ringan sebanyak 32 orang (53,3%) dan persentase aktifitas paling rendah yaitu kategori sedang sebanyak 11 orang (18,3%).
5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tekanan darah tidak normal yaitu jika tekanan darah sistoliknnya ≥ 130 mmHg dan/atau diastoliknnya ≥ 85

mmHg, terdapat sebanyak 51 orang (85%) dan tekanan darah normal jika tekanan darah sistoliknya <130 mmHg dan diastoliknya <85 mmHg, terdapat sebanyak 9 orang (15%).

6. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank-Spearman* terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan tekanan darah pada laki-laki dewasa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Peudada dengan nilai $p=0,001 <0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,429 yang memiliki arti hubungan searah dan kekuatan hubungannya sedang. Artinya semakin cukup ($\geq 77\%$ AKG) asupan natrium seseorang maka semakin tidak normal tekanan darahnya.
7. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank-Spearman* terdapat hubungan yang signifikan antara merokok dengan tekanan darah pada laki-laki dewasa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Peudada dengan nilai $p=0,000 <0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,616 yang memiliki arti hubungan searah dan kekuatan hubungannya kuat. Artinya semakin banyak jumlah rokok yang dikonsumsi seseorang maka semakin tidak normal tekanan darahnya.
8. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada laki-laki dewasa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Peudada dengan nilai $p=0,046 <0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,259 yang memiliki arti hubungan tidak searah/berlawanan dan kekuatan hubungannya lemah. Artinya semakin ringan tingkat aktivitas fisik seseorang maka semakin tidak normal tekanan darahnya.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat implikasi dalam penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini yang menganalisis hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah, merokok dengan tekanan darah dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada laki-laki dewasa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Peudada memiliki beberapa implikasi penting. Asupan natrium berhubungan secara signifikan dengan tekanan darah, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengaturan pola makan untuk membatasi asupan natrium. Merokok juga berhubungan signifikan dengan tekanan darah, sehingga perlunya intervensi berhenti merokok melalui konseling dan edukasi kepada masyarakat. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik berhubungan dengan tekanan darah, sehingga diperlukan upaya untuk mendorong gaya hidup aktif.
2. Melakukan edukasi bersama dengan tenaga kesehatan di puskesmas dan kader posyandu yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan yang bertujuan agar tekanan darah pada laki-laki dewasa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Peudada dalam kategori baik /normal.

5.3 Saran

Saran dari penelitian ini disusun berdasarkan Kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya. Adapun saran yang diberikan penulis terkait tekanan darah pada laki-laki dewasa adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lain yang tidak diteliti yang berpotensi mempengaruhi tekanan darah. Hal ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor determinan tekanan darah.
2. Bagi masyarakat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Peudada, untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi pada laki-laki dewasa diharapkan untuk mengurangi atau menghentikan merokok, mengurangi asupan natrium dan agar selalu melakukan aktivitas fisik secara teratur.
3. Bagi pihak UPTD Puskesmas Peudada, diharapkan dapat meningkatkan perannya dalam memberikan edukasi kepada masyarakat untuk menghindari terjadinya tekanan darah tinggi dan memperkuat program terkait cara mencegah terjadinya tekanan darah tinggi dan cara mengontrol tekanan darah.
4. Bagi responden, diharapkan mengurangi konsumsi makanan tinggi natrium seperti kecap, ikan asin, dan mie instan. Untuk menurunkan risiko hipertensi dan masalah kardiovaskular lainnya, responden disarankan untuk mengurangi atau berhenti merokok dan dianjurkan untuk meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, misalnya dengan melakukan olahraga ringan atau aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki atau berkebun.