

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan yang berjudul “Hubungan Asupan Lemak dan RLPP dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Labuhan Deli” dapat disimpulkan:

1. Data karakteristik responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan (61,9%), kelompok usia paling banyak adalah 50–54 tahun (41,9%), pendidikan terakhir responden sebagian besar lulusan SMA/SLTA (50,5%), pekerjaan didominasi oleh responden tidak bekerja/IRT (37,1%), dan sebagian besar pendapatan keluarga berada pada kategori Rp 1.500.000–3.500.000 (57,1%).
2. Data asupan lemak responden didominasi oleh kategori asupan lemak cukup (57,1%).
3. Data Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) responden didominasi oleh obesitas sentral (60,0%).
4. Data kejadian hipertensi pada responden didominasi oleh kategori tidak hipertensi (60,0%).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,044$. Artinya semakin tinggi asupan lemak responden makan semakin tinggi kejadian hipertensi.

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara RLPP dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{-value} < 0,001$. Artinya semakin tinggi nilai RLPP maka akan semakin tinggi kejadian hipertensi.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara RLPP dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah kerja UPT Puskesmas Labuhan Deli ($p < 0,001$), sedangkan asupan lemak tidak berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah kerja UPT Puskesmas Labuhan Deli ($p = 0,122$).

5.2 Implikasi

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih berkaitan dengan kondisi komposisi tubuh, khususnya obesitas sentral yang diukur menggunakan RLPP, dibandingkan dengan asupan lemak, sehingga pengendalian obesitas sentral perlu lebih diperhatikan dalam pencegahan hipertensi.
2. Pengukuran RLPP dapat digunakan sebagai indikator sederhana dalam skrining awal untuk mengidentifikasi individu dengan risiko hipertensi di layanan kesehatan.
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk lebih menekankan edukasi terkait pengelolaan komposisi tubuh selain hanya fokus pada pengaturan asupan makanan.

5.3 Saran

1. Bagi peneliti lain, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi hipertensi serta

menggunakan desain penelitian yang lebih kuat agar hasil yang diperoleh lebih mendalam.

2. Bagi pembaca, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk tetap menjaga komposisi tubuh tetap ideal melalui pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan risiko hipertensi.

