

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Terdapat banyak faktor resiko terjadinya hipertensi yaitu faktor yang dapat dikontrol meliputi kegemukan, aktifitas fisik, konsumsi garam, merokok, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, dan stress. Faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi keturunan, jenis kelamin, dan usia. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa asupan energi dan zat gizi, kebiasaan merokok, dan mengonsumsi kopi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap tekanan darah. Hal ini dikarenakan peneliti mendapatkan sampel dalam jumlah yang kecil serta variabel yang digunakan hanya terbatas sehingga kurang menggambarkan keberagaman responden.

5.2 Saran

Pada penelitian ini hasil analisis masih terbatas pada disain studi *cross sectional*, dan studi ini perlu dilakukan pada disain studi kohort ataupun *case control* untuk lebih dapat menggambarkan kekuatan hubungan dan risiko kejadian hipertensi pada pasien yang biasa merokok dan minum kopi. Peneliti yang akan datang diharapkan mendapatkan sampel yang lebih besar dan menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, stres, dan asupan garam (natrium) untuk dapat mengetahui variabel yang paling berpengaruh terhadap resiko terjadinya hipertensi.