

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (59%), berusia 45-54 tahun (50%), tingkat pendidikan SMA/SMK/Sederajat (43%), dan SMP/MTs/Sederajat (41%), bekerja sebagai IRT (37%), dan tidak patuh mengonsumsi obat (72%).
2. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan dengan nilai *p value* 0,000.
3. Terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan dengan nilai *p value* 0,000.
4. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan dengan nilai *p value* 0,004.
5. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan dengan nilai *p value* 0,415.

B. Saran

1. Peneliti mengusahakan lingkungan sekitar agar tidak terlalu bising dan membantu responden agar konsentrasi dalam menerima dan menjawab pertanyaan saat wawancara berlangsung.
2. Melakukan wawancara aktivitas fisik lebih dari sekali, bisa dilakukan saat weekday dan weekend.
3. Menggunakan formulir aktivitas fisik yang lebih spesifik untuk penderita hipertensi.
4. Diharapkan bagi responden untuk menjaga pola makan seimbang utamanya yang berkaitan dengan asupan lemak dan asupan natrium, menambah aktivitas fisik sehingga berat badan dapat terjaga dan tubuh lebih sehat. Juga melakukan kontrol rutin dan meminum obat dengan rutin sesuai anjuran dokter.