

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada penyandang hipertensi di Puskesmas Godean II tentang faktor-faktor risiko hipertensi yang terdiri dari usia, jenis kelamin, riwayat genetik, status gizi, kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, kebiasaan minum alkohol, kebiasaan konsumsi makanan asin, kebiasaan konsumsi makanan berlemak, aktifitas olah raga, dan kondisi stress, maka peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Faktor usia, responden paling banyak berusia ≥ 60 tahun (46,8%).
2. Faktor jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (72,2%).
3. Faktor riwayat genetik, sebesar 36,7% responden memiliki anggota keluarga kandung (satu garis keturunan) yang menyandang hipertensi.
4. Faktor status gizi, sebesar 44,3% responden berstatus gizi di atas normal, yang terdiri dari 10,1% berstatus gizi gemuk ringan dan 34,2% berstatus gizi gemuk berat.
5. Faktor kebiasaan merokok, responden yang memiliki kebiasaan merokok sebesar 7,6%.
6. Faktor kebiasaan minum kopi, responden yang memiliki kebiasaan minum kopi sebesar 22,8%.

7. Faktor kebiasaan minum alkohol, tidak ada responden yang memiliki kebiasaan minum alkohol.
8. Faktor kebiasaan konsumsi makanan asin, responden yang mengonsumsi makanan asin sebesar 89,9%.
9. Faktor kebiasaan konsumsi makanan berlemak, responden yang mengonsumsi makanan berlemak sebesar 96,2%.
10. Faktor aktivitas olahraga, sebesar 70,9% responden tidak memiliki kebiasaan olah raga ideal, yang terdiri dari 51,9% berolah raga tetapi tidak ideal dan 19% tidak berolah raga sama sekali.
11. Faktor kondisi stress, sebesar 30,4% responden mengalami stress, yang terdiri dari 16,5% mengalami stress ringan, 7,6% mengalami stress sedang, dan 6,3% mengalami stress berat.
12. Faktor kebiasaan konsumsi makanan asin menjadi faktor risiko hipertensi dengan urutan tertinggi, setelah itu diikuti oleh faktor kebiasaan konsumsi makanan berlemak, jenis kelamin, olah raga tidak ideal, usia, riwayat genetik, status gizi gemuk berat, kebiasaan minum kopi, kondisi stress ringan, kebiasaan merokok, dan urutan paling rendah adalah kebiasaan minum alkohol.

B. Saran

1. Bagi Pengelola Puskesmas Godean II

Kepada Puskesmas Godean II agar dapat menindaklanjuti penanganan kasus hipertensi di wilayah kerjanya dengan dapat mengadakan penyuluhan rutin serta melakukan kunjungan rumah atau home care bagi warga yang kemungkinan memiliki keterbatasan atau hambatan sehingga tidak bisa berkunjung langsung ke puskesmas agar kondisinya tetap bias terpantau.

2. Bagi Perawat di Puskesmas Godean II

Kepada perawat Puskesmas Godean II agar dapat meningkatkan pelayanan keperawatan dan hendaknya terus memberikan edukasi, informasi, maupun motivasi kepada setiap pasien yang berkunjung sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya penanganan hipertensi agar dapat melakukan perawatan hipertensi secara mandiri sehingga dapat mencegah kemungkinan terjadinya komplikasi.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini mengangkat topik faktor – faktor hipertensi di Puskesmas Godean II. Faktor – faktor risiko hipertensi pada penelitian ini hanya diteliti secara umum. Kepada peneliti lain agar dapat meneliti faktor – faktor hipertensi tersebut secara lebih spesifik dan mendetail lagi sehingga didapatkan hasil yang lebih baik dan akurat.