

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran faktor risiko penderita hipertensi di Puskesmas Panyileukan Kota Bandung maka dapat disimpulkan lebih dari setengahnya berpendidikan SMA, lebih dari setengahnya bekerja, lebih dari setengahnya dengan ekonomi di atas UMR kota Bandung, lebih dari setengahnya umur ≥ 60 tahun, lebih dari setengahnya jenis kelamin perempuan, sebagian besar lama menderita ≥ 2 tahun, sebagian besar orangtua tidak mengalami hipertensi, lebih dari setengahnya merokok, sebagian besar pola makannya berusaha mengurangi makanan yang di goreng, berlemak dan tinggi garam, lebih dari setengahnya pola aktivitas melakukan olahraga setidaknya 30 menit 3x/minggu, lebih dari setengahnya IMT normal dan sebagian besar tidak ada penyakit penyerta.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Responden bisa memodifikasi faktor risiko yang berpengaruh seperti menghindari makanan yang digoreng berlemak dan tinggi garam, berhenti merokok, membiasakan diri berolahraga secara rutin dan menjaga IMT dalam kategori normal.

2. Bagi Puskesmas

Pihak puskesmas lebih meningkatkan edukasi pada penderita hipertensi mengenai bahaya merokok terutama pada umur lansia sehingga diupayakan untuk berhenti merokok.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak pendidikan bisa bekerjasama dengan puskesmas untuk melakukan identifikasi faktor risiko terjadinya hipertensi di masyarakat sebagai salah satu bentuk pengabdian masyarakat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pola makan menjadi faktor yang sangat diperhatikan bagi penderita hipertensi sehingga perlu penelitian lebih lanjut mengenai hubungan faktor pola makan dengan kejadian hipertensi dan peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian korelasi antara faktor risiko dengan kejadian hipertensi.