

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian serta analisis data yang telah dilakukan terkait hubungan status kegemukan dan stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara status kegemukan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi.
2. Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi.
3. Terdapat hubungan antara variabel pengganggu yaitu kebiasaan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Mangkubumi

Diharapkan bagi pihak puskesmas mangkubumi dapat memberikan upaya promotif dan preventif khususnya kepada sasaran usia produktif baik

yang mengalami hipertensi maupun tidak untuk senantiasa memeriksakan secara rutin tekanan darahnya, dan memberikan sosialisasi terkait pentingnya menjaga pola hidup dengan gaya hidup sehat terutama membatasi konsumsi garam, serta sosialisasi terkait mengatasi dan mengelola stres.

2. Bagi Responden

Pada usia produktif sebaiknya selalu menjaga pola hidup dengan gaya hidup yang sehat, selalu mengontrol situasi apapun dan pastinya harus selalu rutin untuk mengecek kesehatan di fasilitas kesehatan terdekat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain (aktivitas fisik, genetik dan riwayat penyakit penyerta yang akan diteliti karena belum diteliti dalam peneliti ini yang berhubungan dengan kejadian hipertensi.