

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan usia dan obesitas terhadap kejadian hipertensi pada wanita menopause dengan jumlah responden 78 (39 kelompok kasus dan 39 kelompok kontrol) di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro tahun 2025, maka ditetapkan sebagai berikut:

1. Proporsi hipertensi pada wanita menopause di Puskesmas Yosomulyo sebesar 53,0% (244 dari 460 wanita menopause).
2. Proporsi wanita menopause dengan usia berisiko pada kelompok kasus sebesar 79,5% (31 dari 39 orang) dan pada kelompok kontrol sebesar 41,0% (16 dari 39 orang).
3. Proporsi wanita menopause dengan obesitas pada kelompok kasus sebesar 46,2% (18 dari 39 orang) dan pada kelompok kontrol sebesar 17,9% (7 dari 39 orang).
4. Ada hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause dengan *p-value* sebesar 0,001, OR = 5,570, dan CI 95% = 2,038–15,227 yang menunjukkan bahwa wanita menopause dengan usia berisiko memiliki risiko 5,57 kali lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan usia tidak berisiko.
5. Ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause dengan *p-value* sebesar 0,008, OR = 3,918, dan CI 95% = 1,396–10,998 yang menunjukkan bahwa wanita menopause dengan obesitas memiliki risiko 3,918 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan yang tidak obesitas.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas Yosomulyo**

- a. Meningkatkan edukasi kepada wanita menopause mengenai pentingnya pengelolaan berat badan yang sehat dan pengawasan tekanan darah secara rutin untuk mencegah hipertensi.
- b. Meningkatkan edukasi kepada wanita menopause mengenai upaya perbaikan gizi yang tepat dengan menyesuaikan asupan mikronutrien,

mengatur pola makan rendah natrium dan tinggi serat serta antioksidan, menjadi pendekatan penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada wanita menopause.

- c. Melakukan skrining PTM dan pemantauan berkala terhadap tekanan darah serta status gizi pada wanita menopause.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan kajian untuk penelitian-penelitian yang lebih terarah, sehingga hasil penelitiannya dapat digunakan untuk mengembangkan tema-tema lain yang terkait dengan penelitian ini, yang selanjutnya dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik.

## **3. Bagi Program Studi Kebidanan**

Memperbanyak referensi terkait usia, obesitas dan hipertensi pada wanita menopause sebagai bahan bacaan dan bahan ajar untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam menangani kasus hipertensi pada wanita menopause.