

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause dengan jumlah 82 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro tahun 2025, maka ditetapkan sebagai berikut :

1. Proporsi hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro yaitu sebanyak dari 52 orang (63,4%).
2. Proporsi pola makan pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro yang mengalami pola makan tidak baik sebanyak dari 52 orang (63,4%).
3. Proporsi aktivitas fisik pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro yang mengalami aktivitas fisik ringan sebanyak dari 50 orang (61%).
4. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro dengan $p\text{-value} = 0,031$.
5. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro dengan $p\text{-value} = 0,033$.

B. Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro, maka penulis akan memberikan saran yang mungkin akan digunakan sebagai bahan pertimbangan.

1. Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas Yosomulyo

- a. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memperkuat edukasi dan penyuluhan kesehatan kepada wanita menopause, khususnya terkait pola konsumsi makanan rendah garam, rendah lemak jenuh, dan pentingnya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sebanyak 5 kali seminggu. Kegiatan edukasi ini dapat dilakukan secara berkala melalui program promosi kesehatan.
- b. Melakukan skrining PTM dan pemantauan berkala terhadap tekanan darah pada wanita menopause.

2. Bagi Program Studi Kebidanan Metro

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi penting bagi tenaga kesehatan dan mahasiswa, khususnya di Program Studi Kebidanan Metro, dalam memahami hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause. Penelitian ini bertujuan agar mahasiswa memperbanyak referensi terkait pola makan, aktivitas fisik dan hipertensi pada wanita menopause sebagai bahan bacaan dan bahan ajar untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam menangani kasus hipertensi pada wanita menopause.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk penelitian yang lebih khusus, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk memberikan penyuluhan mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan penelitian ini yang kemudian dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik.