

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Simpulan hasil dari penelitian tentang “Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan Tahun 2025” diuraikan sebagai Berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini dari 97 responden, yaitu :
  - a. Pada karakteristik usia, mayoritas responden berusia < 56 tahun sebanyak 62 responden (63,9%)
  - b. Pada karakteristik jenis kelamin, responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 88 responden (90,7%), dan laki laki sebanyak 9 responden (9,3%).
  - c. Pada karakteristik pendidikan terakhir, mayoritas responden berpendidikan terakhir dasar yaitu sebanyak 52 atau (53,6%).
2. Distribusi frekuensi pada penelitian ini yaitu:
  - a. Distribusi frekuensi dengan pola makan baik sebanyak 90 responden (92,8%), dan dengan pola makan tidak baik sebanyak 7 responden (7,2%).
  - b. Distribusi frekuensi pola aktivitas fisik, sebanyak 48 responden (49,5%) memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, 29 responden (29,9%) tergolong Tidak Stres, dan 20 responden (20,6%) memiliki aktivitas fisik tinggi
  - c. Distribusi frekuensi obesitas diketahui bahwa Sebanyak 53 responden (54,6%) tergolong obesitas, 44 responden (45,4%) dengan kategori tidak obesitas.
  - d. Distribusi frekuensi dengan tingkat stress Stres Sebanyak 50 responden (51,5,5%) mengalami stres, 47 responden (48,5%) tidak mengalami stres.
3. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan tahun 2025 dengan  $p\text{-value}=0,516$

4. Ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan tahun 2025 dengan *p-value*=0,008
5. Ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan tahun 2025 dengan *p-value*=0,015
6. Tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan tahun 2025 dengan *p-value*=0,781

## B. Saran

### 1. Bagi Puskesmas Hajimena, Lampung Selatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak Puskesmas Hajimena khususnya bagi tenaga kesehatan, seperti perawat dan promotor kesehatan, dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Peneliti juga merekomendasikan agar pihak Puskesmas Hajimena lebih aktif dalam memberikan penyuluhan tentang pentingnya pengendalian tekanan darah melalui gaya hidup sehat, manajemen stres, serta pengelolaan faktor risiko lainnya guna menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja tersebut.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang belum diteliti atau tidak berhubungan dalam penelitian ini, seperti konsumsi garam secara kuantitatif, kadar stres yang diukur secara psikometrik, atau pengaruh kualitas tidur terhadap tekanan darah. Selain itu, disarankan agar penentuan sampel penelitian disesuaikan dengan karakteristik variabel yang lebih spesifik seperti usia lanjut, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan penggunaan obat tertentu agar hasil penelitian dapat lebih akurat dan bermanfaat secara klinis.

### 3. Bagi instansi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan atau kesehatan masyarakat dalam memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar dan acuan untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam mengenai patofisiologi hipertensi, strategi pencegahan, dan pendekatan promotif serta preventif dalam menanggulangi hipertensi di masyarakat.

### 4. Bagi Pasien dan Masyarakat Umum

Diharapkan pasien dan masyarakat lebih meningkatkan kesadaran terhadap Pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat dianjurkan, terutama bagi individu dengan faktor risiko genetik atau usia lanjut, guna deteksi dini dan pencegahan komplikasi.