

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitiann masyarakat binaan puskesmas Kecamatan Demon Pagong Flores Timur dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Responden persentase terbesar berusia lansia awal 46-55 tahun 61,3%, jenis kelamin laki-laki 62,5%, memiliki perokok ringan 43,8%, konsumsi Tinggi alkohol ( >1 gelas (30cc) perhari) 77,5%, konsumsi garam yang tinggi ( >1 sendok perhari) 58,8%, konsumsi kopi 71,3 % dan penderita hipertensi sebesar 72,5%.
2. Ada hubungan searah yang bermakna antara usia dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Kabupaten Flores Timur  $P\ value = 0,000 (< 0,05)$ .
3. Tidak ada hubungan searah yang bermakna antara jenis kelamin dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Kabupaten Flores Timur  $p\ value = 0,052 (> 0,05)$ .
4. Ada hubungan searah yang bermakna antara kebiasaan mengkonsumsi rokok dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Kabupaten Flores Timur  $pvalue = 0,000 (<0,05)$ .
5. Ada hubungan searah yang bermakna antara kebiasaan konsumsi alkohol dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon Pagong Kabupaten Flores Timur  $pvalue = 0,000 (<0,05)$ .

6. Ada hubungan searah yang bermakna antara kebiasaan konsumsi Garam dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon Pagong, Kabupaten Flores Timur  $p \text{ value} = 0,000 (<0,05)$ .
7. Ada hubungan searah yang bermakna antara kebiasaan konsumsi Kopi dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Demon Pagong, Kabupaten Flores Timur  $p \text{ value} = 0,000 (<0,05)$ .

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan maka disarankan sebagai berikut :

### **1. Bagi puskesmas Kecamatan Demon Pagong**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka untuk Puskesmas Demon Pagong diharapkan petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan kesehatan atau pembagian informasi dan promosi kesehatan, media-media tertentu seperti: leaflet, iklan-iklan layanan kesehatan tentang hipertensi, penyebab hipertensi dan komplikasi dari hipertensi. Diadakan pelatihan untuk kader dalam mengukur tekanan darah, selalu mengedukasi masyarakat untuk selalu mengontrol tekanan darah pada tenaga kesehatan setiap bulan sesuai jadwal yang telah diprogramkan.

### **2. Bagi masyarakat**

Hasil penelitian ini menjadi dasar bagi masyarakat untuk menjadi tahu dan mau merubah gaya hidup yang beresiko menimbulkan penyakit hipertensi seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi garam dan mengkonsumsi kopi yang sudah menjadi tradisi dan kebiasaan terutama yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dan selalu mengontrol tekanan darah secara rutin setiap bulan yang diadakan setiap minggu ke 2 (dua) di Posbindu yang sudah di programkan.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya mengenai pelaksanaan dan evaluasi agar lebih mampu melakukan penelitian yang lebih spesifik dan mendalam terkait gaya hidup dengan hipertensi seperti stress, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi lemak, keturunan dan komplikasi dari hipertensi.

### 4. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai sumber data dan informasi bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan dan mengembangkan tenaga keperawatan yang mampu bekerja secara profesional dalam pemberian informasi dan peningkatan pengetahuan mengenai hubungan antara gaya hidup seperti merokok, alkohol konsumsi tinggi garam dan kopi terhadap peningkatan hipertensi, sehingga mencegah terjadi hipertensi.