

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa gambaran faktor resiko hipertensi pada penderita hipertensi di Dusun Alkmar Kecamatan Purwosari Pasuruan yaitu:

1. Faktor resiko yang tidak dapat dikontrol meliputi usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (66%) berumur ≥ 50 tahun sebanyak 15 orang. Ditinjau dari segi jenis kelamin bahwa sebagian besar responden (66%) berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang. Ditinjau dari riwayat keluarga sebagian besar responden (57%) dengan keluarga mempunyai riwayat hipertensi sebanyak 13 orang.
2. Faktor resiko yang dapat dikontrol yaitu konsumsi makanan asin sebagian besar responden (70%) mengkonsumsi makanan asin sebanyak 16 orang. Ditinjau dari konsumsi makan lemak sebagian besar responden (61%) tidak mengkonsumsi makanan lemak sebanyak 14 orang. Ditinjau dari perokok sebagian besar responden (52%) perokok sebanyak 12 orang . Ditinjau dari obesitas sebagian besar responden (66%) BB normal (tidak obesitas) sebanyak 15 orang. Ditinjau dari aktifitas fisik atau olahraga sebagian besar

responden (57%) tidak melakukan aktifitas fisik (olahraga) sebanyak 13 orang.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. **Bagi Institusi Pendidikan**

Dari hasil penelitian masih adanya masyarakat yang menderita hipertensi, untuk itu sebagai institusi pendidikan yang bergerak dalam dunia kesehatan sebaiknya memberikan penyuluhan kepada masyarakat untuk selalu menjaga pola makan, berolahraga setiap hari untuk mengurangi resiko hipertensi dan selalu mengontrol tekanan darah setiap 1 bulan sekali.

2. **Bagi Petugas Kesehatan Dusun Alkmar**

Penambahan program promotif seperti memberikan pendidikan kesehatan masyarakat dengan melakukan penyuluhan mengenai faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi. Seperti memberikan program diet sehat sesuai dengan *dietary approaches to stop hypertension* (DASH), melakukan deteksi dini dan menjanging masyarakat yang memiliki riwayat keluarga hipertensi sehingga kasus dapat diketahui dan ditangani lebih awal.

3. **Bagi Masyarakat**

Sebaiknya masyarakat mengurangi atau menghindari faktor risiko terhadap kejadian hipertensi merupakan upaya yang baik, seperti

menghindari konsumsi lemak secara berlebih, konsumsi garam rendah atau secukupnya, berolah raga secara teratur untuk menjaga berat badan tetap ideal dan tetap beraktivitas fisik seperti berjalan kaki minimal 30 menit dalam sehari, dan tidak merokok.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti hubungan hipertensi dengan riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi lemak atau konsumsi asin agar terdeteksi lebih dini tentang penyebab utama masyarakat terkena hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah. 2017. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Aziz. 2018. *Metode Penelitian Untuk Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika
- Bustan. 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*, Jakarta: Rineka Cipta
- Chery. 2018. *Berhenti Merokok Mengurangi Resiko Hipertensi*. Yogyakarta: LKIS Printing Cemerlang.
- Depkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI
- Fauzi. 2016. *Cara Mudah Memahami Dan Menghindari Hipertensi, Jantung dan Stroke*. Jakarta : EGC
- Guyton. 2018. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Info Data Pembinaan Kesehatan Olahraga Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Mansjoer. 2017. *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmodjo. 2018. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2017, *Konsep dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Surabaya: Salemba Medika
- Olin. 2015. *Menurunkan Tekanan Darah*. Yogyakarta:Dianloka
- Prabowo. 2017. *Hipertensi Esensial dalam Buku Ajar Penyakit Dalam Jilid I Edisi V*. Jakarta: FKUI
- Puspitorini. 2018. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Sakkhasukma
- Riyadi. 2017. *Asupan Gizi dan Status Gizi Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Curup dan Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Propinsi Bengkulu*. Jurnal Gizi Klinik Vol.4 No. 1 hal 43-51.
- Setiadi. 2017. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

- Smeltzer. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth edisi 8. Volume 2*. Jakarta: penerbit Buku Kedokteran Indonesia EGC
- Sugiyono. 2018, *Metode Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Suyono. 2018. *Hipertensi dan Klinis*. Jakarta : Farmacia
- Triyanto. 2016. *Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish
- WHO-ISH. 2017. *Hypertension Report. WHO Technical Report Series: Geneva*
- World Health Organisation. 2017. *Obesitas dan Overweight*. <http://www.who.int/mediacenter/fs.311/en/index.html>. diakses pada tanggal 12 Oktober 2020
- Wiguno. 2018. *KMB Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yogiantoro. 2018. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi V*. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKU