

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan dalam beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi ($p = 0,000$) dan mempunyai risiko sebesar 7,4 kali dibanding dengan responden tanpa riwayat keluarga menderita hipertensi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi ($p = 0,016$) dan mempunyai risiko sebesar 3,4 kali dibanding dengan yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi kopi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian hipertensi ($p = 0,000$) dan mempunyai risiko sebesar 6 kali dibanding dengan yang tidak memiliki kebiasaan merokok.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi ($p = 0,026$) dan mempunyai risiko sebesar 3,8 kali dibanding dengan yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi alkohol.
5. Analisis regresi logistik berganda menunjukkan bahwa riwayat keluarga ($p = 0,000$) dan merokok ($p = 0,005$) merupakan faktor yang signifikan terhadap terjadinya hipertensi di Desa Ngabeyan Kecamatan Karangnom.
6. Analisis regresi logistik berganda menunjukkan bahwa konsumsi kopi ($p = 0,202$) dan konsumsi alkohol ($p = 0,197$) merupakan faktor yang tidak signifikan terhadap terjadinya hipertensi di Desa Ngabeyan Kecamatan Karangnom.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

- a) Perlu dilakukan penelitian sejenis di tempat lain dengan teknik sampling yang berbeda seperti *simple random sampling* atau *purposive sampling* untuk mengetahui perbedaan tiap lokasi.
- b) Perlu dilakukan penelitian serupa dengan faktor risiko yang lebih banyak dan kompleks yang diantaranya konsumsi lemak, garam, obesitas, stress, dan lain sebagainya.

2. Bagi Masyarakat

- a) Agar dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin terutama bagi masyarakat yang memiliki riwayat keluarga hipertensi agar tekanan darahnya bisa dikontrol setiap waktu.
- b) Agar meningkatkan kesadaran diri tentang pola hidup yang sehat untuk menghindari penyakit seperti hipertensi.
- c) Agar dapat menerapkan pola hidup sehat seperti olahraga teratur, tidak merokok, mengurangi konsumsi alkohol maupun konsumsi kopi.
- d) Agar melakukan upaya pencegahan faktor risiko lain yang bisa dimodifikasi, karena bagi yang mempunyai riwayat keluarga dengan orang tua menderita hipertensi karena faktor risiko ini tidak bisa dimodifikasi

3. Bagi Perawat/Bidan Setempat

- a) Agar meningkatkan upaya program promosi kesehatan, penyuluhan dan sosialisasi tentang penyakit hipertensi khususnya dalam mencegah terjadinya peningkatan penyakit hipertensi pada masyarakat di Desa Ngabeyan Kecamatan Karanganyar.
- b) Upaya promotif dan preventif dengan penyediaan *leaflet* dan poster mengenai faktor risiko hipertensi dan bahaya dari hipertensi.