

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian mengenai Hubungan Kadar kolesterol dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa 30-50 Tahun di Dukuh Bendan Kelurahan Bendan, mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik dari 38 responden penderita hipertensi mayoritas berusia 46-50 tahun sebanyak 17 responden (44.7%), jenis kelamin merata laki-laki sebanyak 12 responden (66.7%), responden berpendidikan SMP sebanyak 8 responden (44,4%).
2. Kadar kolesterol sebagian besar adalah kadar kolesterol normal sebanyak 17 responden (44,7%), sedang sebanyak 7 responden (18.4%), tinggi sebanyak 14 responden (36.8%).
3. Hipertensi sebagian besar menderita hipertensi berjumlah 18 orang (47,4%), normal 13 responden (34.2%), prehipertensi sebanyak 7 responden (18.4%).
4. Terdapat hubungan antara kadar kolesterol dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa 30-50 Tahun di Dukuh Bendan Kelurahan Bendan. Didapatkan nilai *P value* 0,000 (<0,05).

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat sebaiknya mulai meningkatkan perilaku pola hidup sehat dengan cara mengurangi mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak serta rutin melakukan aktivitas fisik, selain itu perlu membiasakan diri untuk mengontrol kadar kolesterol dan tekanan darah secara rutin di klinik, posyandu, atau rumah sakit terdekat.

2. Bagi Perawat

Diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan yang terstruktur seperti memberikan edukasi menggunakan video atau leaflet mengenai modifikasi gaya hidup, bukan secara lisan.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan agar lebih meningkatkan informasi dan edukasi kepada masyarakat untuk mengontrol kadar kolesterol dan tekanan darah secara rutin, serta perlu

adanya upaya dalam penyuluhan mengenai kesehatan kepada masyarakat terutama mengenai kolesterol dan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian menjadi penelitian yang lebih luas dengan melakukan eksperimen atau menambahkan variabelnya.