

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini disajikan simpulan dari hasil penelitian yang untuk menjawab rumusan masalah serta saran yang sesuai dengan simpulan yang diambil.

#### **5.1 Simpulan**

5.1.1 Sebagian besar responden mengalami obesitas sentral.

5.1.2 Sebagian besar responden menderita Hipertensi I.

5.1.3 Ada hubungan obesitas sentral dengan kejadian hipertensi, khususnya hipertensi derajat I.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi pasien hipertensi**

Pasien hipertensi diharapkan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya penanganan hipertensi guna meningkatkan dan memelihara taraf kesehatan dirinya melalui berbagai sumber informasi, terutama petugas kesehatan setempat seperti perawat, lebih aktif mengikuti kegiatan aktifitas fisik seperti olahraga yang diadakan di desa setempat, lebih meningkatkan konsumsi buah dan sayur, rutin minum obat hipertensi yang telah diberikan dokter, sehingga

peningkatan pemahaman dapat mendorong pasien untuk menangani hipertensi dengan lebih baik, terutama yang berkaitan dengan obesitas yang dialaminya.

### **5.2.2 Bagi keluarga pasien hipertensi**

Keluarga dapat lebih meningkatkan dukungannya dalam penanganan

hipertensi. Peningkatan dukungan ini dapat dilakukan dengan menyediakan makanan diet hipertensi yang bergizi sesuai kebutuhan setiap hari, membantu pembiayaan pengobatan hipertensi, mengingatkan untuk minum obat, mengajak berolahraga, ataupun mengontrol menu makanan tiap harinya.

### **5.2.3 Bagi tenaga kesehatan dan institusi pelayanan kesehatan**

Diharapkan tenaga kesehatan setempat dapat melaksanakan program penyuluhan penanganan hipertensi melalui berbagai kegiatan yang ada di wilayah setempat seperti pengadaan senam bersama, kontrol tekanan darah secara rutin, kontrol berat badan secara rutin, membagikan atau konseling leaflet tentang penanganan obesitas sentral. Institusi juga dapat mencanangkan program penyuluhan bagi keluarga pasien hipertensi dengan tujuan untuk meningkatkan dukungan keluarga dalam penanganan hipertensi.

### **5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini digunakan sebagai referensi data dalam melaksanakan penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor lain yang mempengaruhi kejadian hipertensi, misalnya hubungan dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi.

