

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dari 6 faktor terdapat 3 faktor yang berpengaruh terhadap hipertensi pada usia produktif di Desa Segunung wilayah kerja Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto yaitu faktor umur, merokok, dan stress sedangkan 3 faktor yaitu genetik, obesitas, dan aktivitas fisik tifak terlalu berpengaruh. Sedangkan dari 8 faktor, faktor umur, merokok, dan stress merupakan faktor yang dominan berpengaruh terhadap hipertensi. Dari ketiga faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu faktor umur, merokok, dan stress terdapat satu faktor yang paling dominan atau yang paling mempengaruhi terjadinya hipertensi pada usia produktif di Desa Segunung yaitu faktor merokok karena dimana kebanyakan responden yang memiliki kebiasaan merokok yang susah untuk dihindari, di samping itu juga karena dampak stress yang di alami responden yang mengakibatkan mereka melampiaskannya dengan mengkonsumsi rokok. Jadi perubahan tekanan darah yang terjadi pada responden penelitian sangat bervariasi, hal itu sangat erat terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi yang dibawa oleh responden baik dari diri responden sendiri maupun dari lingkungan luar seperti gaya hidup.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

1. Membiasakan pola hidup sehat dengan menghindari faktor risiko hipertensi, seperti dengan mengurangi merokok, menjaga pola makan sehat, tidak terlalu memikirkan hal dengan amarah atau menjadi beban fikir.
2. Diharapkan dapat mengikuti kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang ada di Puskesmas.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan kepada tenaga kesehatan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan, untuk dapat meningkatkan upaya promotif dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan kesehatan untuk mengurangi angka kejadian penyakit terutama hipertensi pada usia produktif.

5.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar mengkaji lebih dalam lagi tentang faktor-faktor lain yang diduga berhubungan dengan peningkatan tekanan darah hipertensi pada usia produktif, mengingat penelitian ini banyak memiliki kekurangan dan keterbatasan dari beberapa segi.