

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Terdapat hubungan kebiasaan merokok dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pria dewasa di Dusun Jatikauman Desa Cendono Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan. Semakin berat kebiasaan merokok diikuti dengan peningkatan kejadian hipertensi, dan pola makan kurang baik cenderung meningkatkan kejadian hipertensi dibandingkan responden dengan pola makan baik.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan mengurangi kebiasaan merokok secara bertahap hingga berhenti merokok serta membatasi konsumsi makanan tinggi natrium, lemak jenuh, dan makanan olahan. Responden juga diharapkan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres, serta menerapkan gaya hidup sehat untuk menurunkan risiko terjadinya hipertensi.

5.2.2 Bagi Perawat

Perawat diharapkan mengoptimalkan upaya promotif dan preventif dengan memberikan edukasi mengenai bahaya merokok secara berkelanjutan sehingga masyarakat dapat meningkatkan kesadaran dan mengurangi kebiasaan merokok, pentingnya penerapan pola makan sehat, serta pengendalian faktor risiko

hipertensi. Perawat juga diharapkan memberikan konseling berhenti merokok, memotivasi perubahan perilaku hidup sehat, dan melakukan skrining tekanan darah secara rutin agar hipertensi dapat dideteksi serta ditangani lebih dini.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk melakukan pengembangan penelitian yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, seperti aktivitas fisik, indeks massa tubuh, stres, konsumsi alkohol, kualitas tidur, dan riwayat penyakit penyerta. Penelitian juga dapat menggunakan desain longitudinal atau kohort dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hubungan sebab akibat antarvariabel dapat dijelaskan dengan lebih baik.

