

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian mengenai faktor risiko penyebab hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I Kecamatan Buleleng Kabupaten Buleleng Tahun 2023 , mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden didominasi oleh umur 35-44 tahun sebanyak 21 responden (31,3%), jenis kelamin perempuan sebanyak 42 responden (62,7%), dan tidak ada keturunan PTM pada keluarga sebanyak 53 responden (79.1%).
2. Faktor risiko penyebab hipertensi berdasarkan obesitas mayoritas dalam kategori tidak obesitas sebanyak 41 responden (61,2%), konsumsi alkohol mayoritas dalam kategori tidak mengonsumsi alkohol yaitu sebanyak 51 responden (76,1%), aktivitas fisik mayoritas dalam kategori berisiko sebanyak 60 responden (59,7%), merokok mayoritas dalam kategori tidak merokok yaitu sebanyak 43 responden (64,1%), konsumsi *junk food* mayoritas dalam kategori berisiko sebanyak 48 responden (71,7%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tidak merokok berada pada umur 25-34 tahun sebanyak (21.8%) dan pada jenis kelamin perempuan (.64.1%), aktifitas fisik berisiko berada pada umur 35-44 tahun sebanyak (28.7%) dan pada jenis kelamin perempuan (55.3%), obesitas berada pada umur 35-44 tahun sebanyak (20.9%) pada jenis kelamin perempuan (49.3%), konsumsi junk food dalam kategori berisiko berada pada umur 35-44 tahun sebanyak (25.4%) dan pada jenis kelamin perempuan (44.8%), stress sedang berada pada umur 35-44 tahun sebanyak (16.9%) dan pada jenis kelamin perempuan (40.2%).

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Buleleng I

Diharapkan kepada pihak puskesmas dapat memberikan edukasi tentang faktor risiko penyebab hipertensi pada usia produktif seperti meningkatkan aktifitas fisik, mengurangi konsumsi *junk food* dan menjaga mekanisme coping stress yang baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian selanjutnya peneliti diharapkan pada pengisian kuisisioner atau pengumpulan data dilakukan menggunakan sistem elektronik karena hal ini dapat meminimalisir waktu pengambilan data sehingga tidak mengganggu kesibukan dari responden.