

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas I Melaya Kabupaten Jember mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada penderita hipertensi, dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas I Melaya Kabupaten Jember yaitu sebagian besar usia pada kategori lansia ≥ 60 tahun (59,1%), jenis kelamin pada kategori perempuan (65,9%), lamanya menderita hipertensi kategori sedang (67,5%), tidak ada riwayat keluarga DM (77,3%), tidak patuh mengonsumsi obat antihipertensi (75,0%), indeks massa tubuh (IMT) kategori obesitas I (31,8%) dan sebagian besar responden dengan derajat hipertensi 2 (43,2%).
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada 44 responden penderita hipertensi menunjukkan kadar glukosa darah sewaktu terendah yaitu 145 mg/dL, sedangkan nilai tertinggi yaitu 366 mg/dL, rata-rata nilai glukosa darah yaitu 214,32 mg/dL. Sebanyak (31,8%) responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori normal dan sebanyak (68,2%) memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi.
3. Berdasarkan karakteristik responden, hasil kadar glukosa darah tinggi yaitu pada usia lansia (≥ 60 tahun) sebanyak (40,9%), perempuan (47,7%), lamanya menderita hipertensi kategori sedang (43,2%), tidak ada riwayat keluarga DM (54,5%), tidak patuh mengonsumsi obat antihipertensi (54,5%), IMT (20,0%) dan derajat hipertensi 2 (34,1%).

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Bagi penderita hipertensi disarankan untuk rutin melakukan pengukuran tekanan darah dan melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu dan disarankan untuk tetap memperhatikan kadar gula darah agar berada pada kondisi normal dengan mengatur aktivitas fisik seperti berolahraga ringan seperti berjalan kaki, bersepeda dan senam serta mengatur pola konsumsi seperti mengurangi makanan tinggi garam, olahan daging merah dan makanan yang manis.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan menggunakan responden yang sudah menderita hipertensi lebih dari 5 tahun dan mengelompokkannya ke kategori rentang lebih panjang.