

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kadar kolesterol total dengan tekanan darah peserta program pengelolaan penyakit kronis hipertensi di Puskesmas Dawan I, maka dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu perempuan sebanyak 56,4%. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan usia yang paling banyak yaitu rentang usia 60-69 tahun sebanyak 47,3%.
2. Tekanan darah responden yang masuk dalam hipertensi derajat 2 sebanyak 9,1%, hipertensi derajat 1 sebanyak 23,6%, prehipertensi sebanyak 32,7% dan tekanan darah normal sebanyak 34,5%.
3. Kadar kolesterol total dari responden dengan nilai kolesterol total tinggi yaitu sebanyak 12,7%, nilai kolesterol total pada ambang batas sebanyak 43,6% dan nilai kolesterol total normal sebanyak 43,6%.
4. Dari hasil penelitian terdapat hubungan antara kadar kolesterol total dengan tekanan darah pada peserta program pengelolaan penyakit kronis hipertensi di Puskesmas Dawan I dengan nilai signifikansi 0,000.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat di berikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta prolanis khususnya peserta prolanis hipertensi disarankan dapat mengendalikan kadar kolesterol dan tekanan darahnya agar terhindar dari komplikasi penyakit akibat tingginya kadar kolesterol dan tekanan darah,

dengan cara rutin memeriksakan kondisi kesehatannya minimal setiap 1 bulan sekali, rutin mengonsumsi obat hipertensi dan atau obat kolesterol sesuai dengan yang dianjurkan oleh dokter, memperbaiki pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak dan garam tinggi serta menjalani hidup sehat dengan rajin melakukan aktivitas fisik seperti jalan santai dan beristirahat yang cukup setiap harinya.

2. Bagi peneliti selanjutnya, dengan mempertimbangkan banyaknya kelemahan dalam penelitian ini, dapat disarankan beberapa hal, yaitu:

- a. Metode Pemeriksaan.

Penelitian selanjutnya sangat disarankan untuk menggunakan metode pemeriksaan kadar kolesterol total yang lebih baik dari POCT (misalnya metode enzimatis kolorimetri). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi serta reliabilitas data kadar kolesterol yang dikumpulkan.

- b. Perbaikan desain sampel.

Dalam penentuan ukuran sampel, peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan tingkat kesalahan (margin of error) yang lebih kecil, idealnya 5% atau kurang. Penggunaan margin of error yang lebih kecil akan menghasilkan ukuran sampel yang lebih besar, yang pada gilirannya akan meningkatkan kekuatan statistik dan presisi estimasi dari hubungan yang diteliti.

- c. Pengelompokan (stratifikasi) responden dengan memperhitungkan variabel pengganggu. Dianjurkan untuk melakukan stratifikasi responden berdasarkan variabel pengganggu utama, terutama jenis kelamin dan kelompok usia.