

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor risiko terjadinya hipertensi pada pekerja pariwisata di Pantai Kuta dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Dapat disimpulkan bahwa dari faktor risiko merokok didapatkan 17 responden atau (30,4%) mengalami hipertensi. Semua responden yang mengalami hipertensi akibat faktor risiko merokok menyatakan menghisap rokok lebih dari atau sama dengan 20 batang dalam sehari, dengan lama merokok lebih dari atau sama dengan 10 tahun dan merokok dengan jenis rokok tanpa filter.
2. Faktor risiko konsumsi alkohol merupakan salah satu faktor risiko penyebab terjadinya hipertensi pada pekerja pariwisata, dari hasil penelitian terdapat 4 responden (7,1%) mengalami hipertensi karena faktor risiko konsumsi alkohol, dengan mengonsumsi alkohol setiap hari dan jumlah alkohol yang dikonsumsi lebih dari 2 gelas sehari.
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu faktor risiko penyebab terjadinya hipertensi adalah faktor risiko olahraga, terdapat 28 responden(50 %) mengalami hipertensi karena tidak biasa melakukan kegiatan berolahraga, lama berolahraga dalam sehari kurang dari 30 menit dengan jumlah berolahraga kurang dari 3 kali dalam seminggu serta hanya duduk dalam melakukan pekerjaan.
4. Faktor risiko konsumsi garam berlebih sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi dialami oleh 25 responden (44,6%) mengalami hipertensi akibat mengonsumsi garam berlebih dengan kebiasaan mengonsumsi makanan asin, kebiasaan

menambahkan garam ke dalam makanan dan mengonsumsi garam 1 sendok teh sehari.

5. Faktor risiko konsumsi kopi, terdapat 10 responden (17,9%), semua responden biasa mengonsumsi kopi setiap hari dan mengonsumsi kopi lebih dari atau sama dengan 3 gelas sehari.
6. Pola makan (konsumsi lemak) terdapat 29 responden (52,8%) mengalami hipertensi, semua responden biasa mengonsumsi makanan berlemak setiap hari dan mengonsumsi makanan berlemak dengan jenis daging (babi, sapi dan kambing) serta makan makanan berlemak lebih banyak dibandingkan dengan sayur.
7. Faktor risiko stres menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi, terdapat 26 responden (46,4 %) mengalami hipertensi.
8. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 13 responden (23,3%) mengalami obesitas sehingga menyebabkan hipertensi.
9. Faktor risiko hipertensi pada pekerja pariwisata
Faktor risiko terjadinya hipertensi pada pekerja pariwisata di Pantai Kuta dari 56 responden didapatkan hasil yaitu faktor risiko yang paling banyak sebagai penyebab hipertensi yaitu faktor pola makan (konsumsi lemak) terdapat 29 responden (52,8%) mengalami hipertensi. Kedua yaitu faktor risiko olahraga terdapat 28 responden (50%) mengalami hipertensi akibat faktor risiko olahraga. Ketiga yaitu faktor risiko stres terdapat 26 responden (46,4 %) mengalami hipertensi akibat faktor risiko stres. Faktor risiko keempat yaitu konsumsi garam berlebih terdapat 25 responden (44,6%) mengalami hipertensi akibat mengonsumsi garam berlebih. Kelima yaitu faktor risiko

merokok menyebabkan 17 responden (30,4%) mengalami hipertensi. Keenam yaitu faktor risiko obesitas terdapat 13 responden (23,3%) mengalami obesitas sehingga menyebabkan hipertensi. Ketujuh adalah faktor risiko konsumsi kopi terdapat 10 responden (17,9%) mengalami hipertensi akibat konsumsi kopi. Kedelapan adalah faktor risiko konsumsi alkohol terdapat 4 responden (7,1%) mengalami hipertensi karena faktor risiko konsumsi alkohol.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, ada beberapa saran yang ingin penulis sampaikan diantaranya:

1. Kepada pekerja pariwisata di pantai kuta .

Bagi para pekerja pariwisata di Pantai Kuta diharapkan lebih memperhatikan kondisi kesehatan. Untuk para pekerja yang mempunyai riwayat atau sedang mengalami hipertensi diharapkan lebih menjaga kesehatan dengan cara mengurangi secara sedikit demi sedikit atau berhenti mengonsumsi makanan berlemak terutama daging (babi, sapi atau kambing) serta jeroan, serta di harapkan untuk tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, tidak mengonsumsi garam berlebih (lebih dari 1 sendok teh sehari), tidak mengonsumsi kopi lebih dari 3 cangkir sehari, serta diharapkan untuk berolah raga setiap hari minimal 30 menit sehari. Menjaga kondisi mental agar tidak stres dan menjaga berat badan agar indeks massa tubuh dalam rentang normal.

2. Kepada tenaga kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pantai Kuta ternyata banyak responden yang mengalami hipertensi dengan berbagai faktor, diharapkan

para tenaga kesehatan khususnya perawat yang menaungi wilayah kerja di Pantai Kuta untuk lebih giat melakukan pendidikan kesehatan dan melakukan skrining kesehatan pekerja pariwisata, agar faktor risiko penyebab hipertensi ini dapat diturunkan. Berdasarkan hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan dasar dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya pada pasien hipertensi.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian yang lebih baik, khususnya penelitian yang berkaitan dengan hipertensi, dan diharapkan juga agar menggunakan alat ukur yang lebih spesifik agar data yang diperoleh lebih akurat.