

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kadar kolesterol total dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Bangli, maka dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia yang paling banyak yaitu usia ≥ 60 tahun memiliki jumlah 34 orang (56,7%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 31 orang (51,7%). Karakteristik responden berdasarkan riwayat keluarga hipertensi sebanyak 32 orang (53,3%). Sedangkan, karakteristik responden yang memiliki kebiasaan merokok berjumlah 32 orang (53,3%).
2. Kadar kolesterol total dengan kadar tinggi yaitu sebanyak 15 orang (25%), responden dengan kadar kolesterol total di ambang batas sebanyak 21 orang (35 %), dan responden dengan kadar kolesterol total normal sebanyak 24 orang (40 %).
3. Penderita hipertensi paling banyak yaitu pada kelompok hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 32 orang (53,3%), sedangkan pada penderita hipertensi derajat 2 sebanyak 28 orang (46,7%).
4. Dari hasil analisis data terdapat hubungan antara kadar kolesterol total dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Bangli dengan nilai signifikan 0,004.

B. Saran

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

1. Bagi UPTD Puskesmas Bangli diharapkan melakukan pemantauan rutin kadar kolesterol total pada pasien hipertensi sebagai bagian dari pemeriksaan berkala. Selain itu, Puskesmas perlu memperkuat edukasi mengenai pencegahan hiperkolesterolemia kepada kelompok rentan, khususnya usia ≥ 60 tahun dan perempuan menopause yang dalam pembahasan terbukti memiliki proporsi kolesterol tinggi lebih besar. Program penyuluhan berhenti merokok juga perlu ditingkatkan mengingat tingginya jumlah perokok dengan kolesterol di atas normal yang dapat memperberat hipertensi melalui proses aterosklerosis.
2. Bagi penderita hipertensi sebaiknya dapat mengendalikan kadar kolesterol dan menjaga kesehatan agar terhindar dari komplikasi penyakit akibat tinggi kadar kolesterol dan hipertensi, dengan cara memperbaiki pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, serta konsumsi lemak, karena dalam pembahasan sudah dijelaskan bahwa metabolisme, kebiasaan hidup, dan penumpukan lemak menjadi faktor peningkatan kolesterol namun belum diteliti secara langsung. Selain itu, pengukuran komponen lipid lain seperti LDL, HDL, dan trigliserida dapat dipertimbangkan karena kolesterol total saja belum mencerminkan keseluruhan profil risiko aterosklerosis. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan desain analitik dengan jumlah sampel

lebih besar agar hubungan antara kadar kolesterol dan derajat hipertensi dapat dianalisis lebih mendalam dan hasilnya lebih dapat digeneralisasikan.

4. Bagi masyarakat, terutama kelompok usia ≥ 60 tahun dan perempuan yang memasuki masa menopause, disarankan untuk melakukan pemeriksaan rutin kadar kolesterol dan tekanan darah karena dalam penelitian terbukti bahwa kelompok ini paling banyak mengalami kolesterol tinggi dan hipertensi derajat 2. Selain itu, masyarakat diharapkan mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok karena merokok terbukti meningkatkan kadar kolesterol, mempercepat proses aterosklerosis, serta memperberat hipertensi. Upaya menjaga pola hidup sehat dengan mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik juga penting dilakukan sebagai langkah pencegahan komplikasi hipertensi.