

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai distribusi kadar trigliserida pada pasien hipertensi di Puskesmas Klungkung I, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Klungkung I paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (73,3%), berada pada kelompok usia dewasa menengah sebanyak 30 orang (66,7%), memiliki kepatuhan minum obat kategori sedang sebanyak 25 orang (55,6%), serta lama menderita hipertensi <5 tahun sebanyak 43 orang (95,6%).
2. Kadar trigliserida pada penderita hipertensi di Puskesmas Klungkung I sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 22 orang (48,9%), diikuti kategori agak tinggi sebanyak 14 orang (31,1%), kategori tinggi sebanyak 6 orang (13,3%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang (6,7%).
3. Kadar trigliserida tinggi dan sangat tinggi lebih banyak ditemukan pada responden perempuan, usia dewasa menengah, kepatuhan minum obat kategori sedang, serta lama menderita hipertensi <5 tahun. Jumlah kadar trigliserida tinggi terbanyak yaitu 6 orang (18,2%), sedangkan kadar trigliserida sangat tinggi sebanyak 3 orang (6,7%).

B. SARAN

1. Bagi pasien hipertensi di Puskesmas Klungkung 1 diharapkan dapat melakukan pemeriksaan kadar trigliserida secara rutin, menjaga pola makan sehat dengan memperbanyak konsumsi sayur, buah, ikan, dan makanan rendah lemak, mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, rutin berolahraga, serta patuh dalam mengonsumsi obat antihipertensi agar kadar trigliserida tetap terkontrol dan risiko komplikasi dapat dicegah.
2. Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Klungkung 1 diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan motivasi kepada pasien hipertensi mengenai pentingnya kepatuhan minum obat, penerapan pola hidup sehat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pemeriksaan profil lipid secara berkala untuk mencegah peningkatan kadar trigliserida dan komplikasi hipertensi.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan faktor lain yang dapat memengaruhi kadar trigliserida pada pasien hipertensi seperti aktivitas fisik, pola makan, indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, kebiasaan merokok, dan tingkat stres. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode analitik untuk mengetahui hubungan antara kadar trigliserida dengan tekanan darah, kepatuhan minum obat, maupun faktor risiko lainnya pada pasien hipertensi. Penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas juga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kadar trigliserida pada pasien hipertensi.