

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik penderita hipertensi paling banyak berada pada kelompok usia lansia (46–65 tahun) sebanyak 22 responden (50,0%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 responden (63,6%), memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 26 responden (59,1%), serta termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 38 responden (86,4%).
2. Kadar trigliserida pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar trigliserida normal (<150 mg/dL) sebanyak 24 responden (54,6%), sedangkan kadar trigliserida batas tinggi (150–199 mg/dL) dan tinggi (200–499 mg/dL) masing-masing ditemukan pada 10 responden (22,7%).
3. Berdasarkan karakteristik responden, kadar trigliserida kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada kelompok lansia sebanyak 6 responden (27,3%), pada responden laki-laki sebanyak 6 responden (37,5%), pada responden yang memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 7 responden (26,9%), dan pada responden dengan hipertensi derajat 1 sebanyak 9 responden (23,7%).

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Masyarakat, khususnya penderita hipertensi, diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan, mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta rutin melakukan

pemeriksaan tekanan darah dan kadar trigliserida untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit kardiovaskular.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan menggunakan metode analitik sehingga dapat mengetahui hubungan antara kadar trigliserida dengan faktor-faktor risiko hipertensi. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain seperti pola makan, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, konsumsi obat antihipertensi, dan lama menderita hipertensi agar hasil penelitian lebih lengkap dan mendalam.