BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kadar glukosa darah sewaktu pada pasien penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Sukawati II, dapat disimpulkan :

1. Sebagian besar responden penderita hipertensi berada pada kelompok usia lansia, yaitu sebanyak 60 orang (65%) dengan responden paling banyak berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 63 orang (68%). Berdasarkan IMT sebagian besar responden termasuk kedalam kategori obesitas I yaitu sebanyak 32 orang (34%) dan sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga menderita DM. Responden yang menderita hipertensi lebih lama yaitu 1-5 tahun memiliki proporsi hiperglikemia yang lebih tinggi dibandingkan yang menderita <1 tahun.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tertinggi kadar glukosa darah sewaktu terdapat pada kategori normal sebanyak 53% (49 responden)**,** diikuti kategori hiperglikemia sebanyak 28% (26 responden)**,** sedangkan persentase terendah terdapat pada kategori *borderline* sebanyak 19% (18 responden)**.** Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas pasien hipertensi memiliki kadar glukosa darah sewaktu normal, sebagian responden telah mengalami peningkatan kadar glukosa darah.
3. Penderita hipertensi dengan glukosa darah sewaktu *borderline* dan hiperglikema paling banyak ditemukan pada kelompok usia lansia, jenis kelamin perempuan, IMT obesitas I, tidak memiliki riwayat keluarga menderita DM dan lama menderita hipertensi selama <1 tahun.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi:

1. Menerapkan pola hidup sehat dengan cara mengatur pola makan seperti mengurangi konsumsi garam, gula, dan lemak, serta memperbanyak asupan sayur dan buah.
2. Dianjurkan melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti berjalan kaki atau olahraga ringan minimal 30 menit setiap hari, menjaga berat badan tetap ideal
3. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin termasuk pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa darah.
4. Meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, serta rutin melakukan kontrol kesehatan guna mencegah terjadinya komplikasi.