

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik penderita hipertensi usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Bandung Kecamatan Tegal Selatan Kota Tegal sebagian besar berada pada rentang usia 51–60 tahun sebanyak 17 responden (45,9%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 responden (86,5%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 30 responden (81,1%). Data mengenai kebiasaan merokok, riwayat penyakit keturunan, dan berat badan tidak ditampilkan dalam hasil penelitian sehingga tidak dapat disimpulkan.
2. Gambaran pola aktivitas fisik (perilaku *sedentary*) pada penderita hipertensi usia produktif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *sedentary lifestyle*
3. kategori tinggi sebanyak 25 responden (67,6%), sedangkan kategori sedang sebanyak 12 responden (32,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih memiliki aktivitas fisik yang rendah dan cenderung melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi yang minimal.
4. Gambaran pola konsumsi *junk food* pada penderita hipertensi usia produktif menunjukkan bahwa konsumsi makanan berdasarkan klasifikasi NOVA 1 dan NOVA 2 dalam kategori sering sedangkan konsumsi NOVA 3 dan NOVA 4 dalam kategori jarang.
5. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar penderita hipertensi baik derajat 1 maupun derajat 2 memiliki *sedentary lifestyle* kategori tinggi.
6. Secara keseluruhan, responden dengan **hipertensi derajat I dan II** lebih banyak **sering mengonsumsi** makanan kelompok **NOVA 1 dan NOVA 2**.

B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan kaki, berolahraga secara teratur, serta mengurangi kebiasaan duduk atau berbaring dalam waktu yang lama. Selain itu, penderita hipertensi perlu menerapkan pola makan yang lebih sehat dengan

membatasi penggunaan garam, gula, dan minyak berlebihan serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur guna membantu mengendalikan tekanan darah.

2. Bagi Layanan Kesehatan

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan dan edukasi secara berkala kepada penderita hipertensi agar mampu menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan konseling secara rutin mengenai dampak perilaku *sedentary* dan konsumsi makanan tinggi garam, gula, serta lemak terhadap kejadian hipertensi. Edukasi yang diberikan dapat menjadi upaya preventif dan promotif dalam pengendalian tekanan darah pada usia produktif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas. Selain itu, dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan hipertensi seperti indeks massa tubuh, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, tingkat stres, serta kepatuhan pengobatan sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan hipertensi pada usia produktif.

5. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan sumber informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan komunitas dan keperawatan penyakit tidak menular. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat, aktivitas fisik yang cukup, serta pola konsumsi makanan yang sehat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada usia produktif.