

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kadar kolesterol, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada wanita *menopause* di Puskesmas Bojongsoang yang telah dilakukan pada tanggal 10 Februari - 13 Februari 2025, maka peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami *menopause* pada usia 47-57 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga, berstatus menikah, hampir setengah responden berpendidikan sekolah dasar. Mayoritas responden mengalami hipertensi, memiliki kadar kolesterol tinggi, mengalami tingkat stres berat, dan melakukan aktivitas fisik ringan.

Terdapat hubungan antara kadar kolesterol, tingkat stres, dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada wanita *menopause* di Puskesmas Bojongsoang. Wanita *menopause* dengan kadar kolesterol tinggi memiliki peluang risiko sebesar 14,8 kali mengalami hipertensi, dibandingkan dengan kadar kolesterol rendah. Wanita *menopause* dengan tingkat stres berat memiliki peluang risiko 10,5 kali mengalami hipertensi, dibandingkan dengan tingkat stres rendah. Aktivitas fisik merupakan variabel protektif yang dapat mencegah wanita *menopause* mengalami hipertensi yang dibuktikan dengan nilai risiko kurang dari 1.

5.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

- Wanita Usia Subur berusia >40 tahun

Wanita berusia >40 tahun disarankan untuk menerapkan gaya hidup sehat sebagai langkah preventif terhadap hipertensi. Upaya tersebut meliputi menjaga berat badan ideal, pola makan rendah kolesterol, aktivitas fisik teratur, serta memantau tekanan darah, kadar kolesterol, dan menghindari makanan sumber kolesterol seperti daging berlemak, produk olahan susu penuh lemak, makanan cepat saji, makanan dan minuman olahan kemasan, serta makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans. Manajemen stres yang baik juga penting untuk menjaga kestabilan fisik dan mental menjelang *menopause*.

- Wanita *menopause*

Diharapkan wanita *menopause* menjaga pola hidup sehat dengan mengurangi lemak jenuh, rutin beraktivitas fisik minimal 30 menit per hari, dan mengelola stres melalui relaksasi. Selain itu, pemeriksaan kadar kolesterol secara rutin penting untuk memantau profil lipid. Kesadaran akan kebiasaan sehat dapat menurunkan risiko peningkatan tekanan darah dan gangguan kardiovaskular lainnya.

2. Bagi Institusi

Diharapkan puskesmas dapat mengadakan program edukasi seperti penyuluhan tentang hipertensi, kolesterol, dan manajemen stres khususnya bagi wanita *menopause*, pemeriksaan kadar profil lipid secara rutin untuk deteksi dini risiko terjadinya hipertensi, dan menyediakan senam sehat bersama.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi penelitian berikutnya dengan menambahkan variabel seperti, riwayat penyakit keluarga, konsumsi garam, kebiasaan merokok, pola tidur, serta konsumsi alkohol atau kafein. Metode seperti studi *case control* atau kohort dapat memberikan gambaran lebih jelas tentang hubungan faktor risiko dan hipertensi, serta menghasilkan data yang lebih akurat.