

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Mayoritas dari responden tidak mengalami hipertensi, berada pada rentang 30-50 tahun, tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi, belum menopause, menggunakan alat kontrasepsi, tidak meminum kopi, termasuk dalam kategori status gizi skala IMT gemuk berat, obesitas sentral, asupan lemak, natrium, kalium, dan serat yang kurang, aktivitas fisik sedang, dan tingkat stress normal. Pada analisis multivariat, aktivitas fisik merupakan variabel yang paling dominan memengaruhi kejadian hipertensi setelah dikontrol oleh lingkar perut sebagai variabel *confounder*. Hal ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki aktivitas fisik sedang memiliki risiko hipertensi yang jauh lebih rendah dibandingkan mereka yang beraktivitas fisik ringan, terlepas dari kondisi lingkar perutnya. Aktivitas fisik memiliki efek protektif yang kuat terhadap tekanan darah dan menjadi faktor kunci dalam pencegahan hipertensi.

5.2 Saran

a. Bagi Responden

Disarankan kepada ibu rumah tangga di Kecamatan Panumbangan untuk meningkatkan kesadaran terhadap faktor risiko hipertensi dengan menerapkan pola hidup sehat, antara lain mengurangi konsumsi lemak dan garam, memperbanyak konsumsi makanan berserat serta kaya kalium, menjaga berat badan dan lingkar perut ideal, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik sedang seperti berjalan cepat, berkebun, atau senam ringan dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah secara berkala juga penting dilakukan sebagai langkah deteksi dini.

b. Bagi Instansi Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis

Puskesmas dan dinas kesehatan disarankan untuk meningkatkan program promosi kesehatan yang fokus pada edukasi pentingnya aktivitas fisik teratur sebagai upaya utama pencegahan hipertensi, di samping

pengendalian gizi melalui pembatasan asupan lemak dan natrium. Pemeriksaan rutin tekanan darah, IMT, dan lingkar perut secara berkala perlu digencarkan, khususnya pada kelompok perempuan usia produktif yang berisiko.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan yang lebih komunikatif dan partisipatif saat menggali informasi dari responden, agar memperoleh data yang lebih akurat terkait riwayat keluarga, pola makan, dan kebiasaan lainnya. Selain itu, penelitian lanjutan sebaiknya mencakup jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti konsumsi gula, status sosial ekonomi, serta kualitas tidur, guna mendapatkan pemahaman yang lebih holistik terhadap determinan hipertensi.