BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari lima indikator gaya hidup yang diteliti, hanya pola tidur yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi primer pada usia produktif, dengan risiko 2,9 kali lebih tinggi pada responden dengan pola tidur buruk. Selain itu, status gizi juga menunjukkan hubungan signifikan, di mana responden dengan status gizi tidak normal memiliki risiko 3,3 kali lebih besar mengalami hipertensi primer. Indikator lain seperti aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan tingkat stres tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pola tidur dan status gizi berperan penting dalam kejadian hipertensi primer pada usia produktif. Oleh karena itu, intervensi berbasis komunitas yang menargetkan perbaikan pola tidur dan pengendalian status gizi layak dipertimbangkan sebagai bagian dari upaya pencegahan. Namun, interpretasi hasil perlu mempertimbangkan keterbatasan desain cross-sectional dan ukuran sampel yang terbatas.

5.2. Saran

Berikut merupakan saran yang dapat disampaikan pada penelitian ini:

a. Bagi Masyarakat Usia Produktif

Diharapkan masyarakat usia produktif dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga gaya hidup sehat dengan rutin melakukan aktivitas fisik, menerapkan pola makan seimbang, menghindari kebiasaan merokok, mengelola stres secara positif, serta menjaga pola tidur yang teratur. Upaya ini penting dilakukan sebagai langkah pencegahan dini terhadap hipertensi primer.

b. Bagi Institusi Kesehatan (Puskesmas Margahayu Raya)

Puskesmas Margahayu Raya diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan, khususnya yang menasar masyarakat usia produktif terkait faktor risiko hipertensi

primer. Selain itu, perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemantauan status gizi secara berkala guna mendeteksi dan menangani kasus hipertensi sejak dini.

c. Bagi Dinas Kesehatan

Dinas Kesehatan diharapkan menyusun program pencegahan hipertensi primer yang terintegrasi bagi usia produktif sehingga dapat dilakukan melalui peningkatan kerja sama lintas sektor, penyediaan media edukasi yang mudah diakses, serta pemantauan berkala terhadap pelaksanaan program pencegahan hipertensi di tingkat puskesmas.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan seperti riwayat keluarga, status sosial ekonomi, dan tingkat konsumsi garam harian. Pada aspek pola makan, penggunaan instrumen yang lebih spesifik seperti Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) dapat meningkatkan validitas pengukuran asupan gizi.