

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Beralaskan pemaparan hasil serta pembahasan, adapun simpulan dari penelitian adalah:

1. Temuan penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal. Seseorang yang berusia produktif berstatus gizi lebih (*overweight* atau obesitas) cenderung potensial terhadap terjadinya hipertensi ketimbang seseorang dengan proporsi badan normal.
3. Status gizi yang berhubungan kuat dengan kejadian produktif oleh usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal yaitu nilai OR yang diperoleh 1,639 yang berarti usia produktif dengan status gizi normal berkemungkinan lebih besar 1,639 kali bertekanan darah normal atau tidak menderita hipertensi dibandingkan dengan usia produktif yang status gizinya kegemukan dan obesitas.

5.2 Saran

Beralaskan penjabaran dari simpulan diatas maka dikemukakan beberapa saran yang dapat bermanfaat, yaitu:

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat dihibau untuk memperhatikan status gizi dengan salah satunya mengontrol berat badan dan memperhatikan asupan makan yang dikonsumsi, baik itu makanan tinggi lemak maupun tinggi natrium. Masyarakat juga dianjurkan untuk menjalankan gaya hidup aktif dengan rutin berolahraga, istirahat cukup, dan melakukan hal-hal yang positif.

2. Bagi Puskesmas Medan Sunggal

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada tenaga kesehatan untuk menyusun upaya-upaya dalam mencegah dan mengatasi masalah penyakit hipertensi. Upaya-upaya tersebut seperti memberikan konseling gizi dan skrining PTM secara berkala pada pasien, terutama mereka yang berada dalam kelompok usia produktif dan berisiko tinggi mengalami hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi dan dapat dikembangkan pada penelitian yang akan datang. Untuk melihat pola konsumsi *fast food* perlu adanya penelitian lanjutan melihat jumlah makanannya dan konsumsi jenis makanan secara keseluruhan, riwayat penyakit lainnya serta tingkat stres. Kemungkinan hipertensi dapat terjadi karena faktor lainnya. Dengan menambahkan variabel lebih banyak akan mendapatkan hasil yang lebih baik. Studi yang mencakup lebih banyak variabel potensial dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif.