

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Simpulan Umum

Simpulan penelitian ini adalah karakteristik pasien hipertensi di Puskesmas Ciamis terbagi menjadi dua yaitu faktor yang dapat diubah seperti obesitas, merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan diet tinggi sodium sedangkan faktor yang tidak dapat seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Komplikasi terbanyak pasien di Puskesmas Ciamis adalah jantung.

5.1.2 Simpulan Khusus

1. Karakteristik pasien hipertensi berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan.
2. Karakteristik pasien hipertensi berdasarkan usia, paling banyak pasien ada pada rentang antara 56 tahun hingga 65 tahun.
3. Kejadian hipertensi paling banyak pasien dengan hipertensi *stage* 1.
4. Lebih banyak pasien hipertensi dengan berat badan berlebih.
5. Karakteristik pasien hipertensi berdasarkan aktivitas fisik paling banyak pasien dengan tidak melakukan aktivitas fisik.
6. Karakteristik pasien hipertensi berdasarkan status merokok lebih banyak pasien tidak merokok.

7. Lebih banyak pasien tidak mengonsumsi alkohol.
8. Lebih banyak pasien pasien hipertensi dengan mengonsumsi diet tinggi sodium.
9. Lebih banyak pasien hipertensi yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi.
10. Karakteristik pasien hipertensi berdasarkan komplikasi paling banyak adalah memiliki komplikasi jantung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberikan saran untuk pencegahan dan penatalaksanaan dengan cara memberikan edukasi dan mengajak masyarakat untuk lebih CERDIK dalam mengendalikan penyakit hipertensi kepada masyarakat terutama di Puskesmas Ciamis.

5.2.1 Saran Akademik

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencari tentang hubungan atau pengaruh setiap karakteristik dengan terjadinya hipertensi
2. Penelitian selanjutnya diharapkan keika menggunakan kuesioner lebih rinci dan lebih lengkap.

5.2.2 Saran Praktis

1. Pihak puskesmas sebaiknya menggunakan koding agar lebih mudah dipahami
2. Mengajak masyarakat untuk lebih CERDIK dalam mengendalikan penyakit tidak menular. CERDIK merupakan slogan kesehatan yang setiap hurufnya memiliki makna yaitu, C= Cek Kesehatan secara berkala, E= Enyahkan asap rokok, R= Rajin aktivitas fisik, D= Diet sehat dengan kalori seimbang, I= Istirahat cukup dan K= Kelola stres.

