

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan tidak bermakna antara IMT dengan tekanan darah, kekuatan hubungan sangat lemah dan tidak searah (Sig:0,193; CI:95%) pada hipertensi primer.
2. Ada hubungan tidak bermakna antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah, kekuatan hubungan sangat lemah dan searah nilai (Sig:0,403; CI:95%) pada hipertensi primer.
3. Ada hubungan tidak bermakna antara kebiasaan konsumsi alkohol dengan tekanan darah, kekuatan hubungan sangat lemah dan searah (Sig:0,272; CI:95%) pada hipertensi primer.
4. Ada hubungan bermakna antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah, kekuatan hubungan cukup kuat dan tidak searah (Sig:0,014; CI:95%) pasien hipertensi primer.
5. Ada hubungan tidak bermakna antara kebiasaan konsumsi garam dengan tekanan darah, kekuatan hubungan sangat lemah dan tidak searah (Sig:0,549; CI:95%) pasien hipertensi primer.
6. Ada hubungan tidak bermakna antara kebiasaan tidur siang dengan tekanan darah, kekuatan hubungan cukup kuat dan searah (Sig:0,081; CI:95%) pasien hipertensi primer.

7. Tidak ada hubungan tidak bermakna antara aktivitas olahraga dengan tekanan darah, kekuatan hubungan sangat lemah dan searah (Sig:1,000; CI:95%) pasien hipertensi primer.
8. Ada hubungan tidak bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah, kekuatan hubungan sangat lemah dan searah (Sig:0,415; CI:95%) pasien hipertensi primer.
9. Ada hubungan tidak bermakna antara pola hidup dan kualitas tidur dengan tekanan darah (Sig. F Change:0,114) pada pasien hipertensi primer.

B. Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya
 - a. Sebaiknya untuk kuesioner dapat berupa pertanyaan terbuka agar dapat menggali keadaan responden secara mendalam;
 - b. Mampu mengendalikan faktor penting yang belum dikendalikan oleh peneliti secara penuh, seperti keadaan lingkungan dan stress;
 - c. Sebaiknya dilakukan pengendalian kontrol terhadap pasien hipertensi
 - d. Sebaiknya menanyakan takaran konsumsi garam terhadap responden
 - e. Tidak menggunakan pasien hipertensi primer saja tetapi menggunakan pasien hipertensi sekunder agar populasinya banyak serta sampel yang didapatkan bisa lebih banyak.

2. Bagi Tenaga Medis

Terutama farmasi dapat membuat program berkala tentang penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat luas berkaitan dengan masalah pola hidup dan kualitas tidur agar dapat meningkatkan

pengetahuan masyarakat berkaitan dengan faktor yang memengaruhi tekanan darah.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan penderita penyakit hipertensi berusaha mengubah kebiasaan pola hidup dan tidur yang buruk dengan cara mengurangi konsumsi kafein, mengurangi konsumsi garam, mengurangi konsumsi alkohol, kebiasaan tidur siang yang teratur, mengurangi kebiasaan merokok, melakukan aktivitas olahraga yang ringan secara teratur agar dapat membantu memperdalam tidur dan memiliki tubuh yang ideal.