

BAB V

SARAN DAN KESIMPULAN

Kesimpulan

1. Usia responden antara 24 tahun sampai dengan 59 tahun dengan rata-rata 45,15 tahun paling banyak responden berusia 50-59 tahun yaitu 40%.
2. Responden yang melakukan pemeriksaan cek tekanan darah teratur dalam kategori Rutin lebih banyak (responden yang melakukan cek tekanan darah rutin, setiap 1 bulan) yaitu 57,1%, daripada yang melakukan cek tekanan darah dalam kategori Tidak rutin (responden yang tidak melakukan cek tekanan darah) yaitu 42,9%.
3. Sebagian besar responden memiliki anggota keluarga perokok yaitu sebanyak 53,3%, sedangkan responden yang tidak memiliki anggota keluarga perokok yaitu sebanyak 46,7%.
4. Sebagian besar responden memiliki perilaku olahraga dibagi menjadi 2 kelompok yaitu olahraga dan frekuensi olahraga, dalam kategori tidak baik pada responden yang berolahraga sebanyak 95,0%, dan responden yang tidak berolahraga sebanyak 9,5%. (tidak melakukan olahraga atau < 3 kali seminggu) yaitu sebanyak 74,7%. Dan responden yang memiliki perilaku olahraga dalam kategori Baik (melakukan olahraga atau ≥ 3 kali seminggu) yaitu sebanyak 25,3%. Jenis olahraga yang lebih banyak dilakukan pada responden yaitu jalan kaki sebanyak 40,9% dan senam sebanyak 43,8%.

5. Sebagian besar responden telah melakukan diet seimbang dalam kategori Diet seimbang sebanyak 19,0% (responden yang memilih buah, sayur, makanan asin, kopi dan makanan berlemak atau 5 menu dalam mengkonsumsi makanan tersebut). Dan responden yang dikatakan dalam kategori Diet tidak seimbang sebanyak 81,0% (responden yang memilih kurang dari 5 menu makanan seperti buah, sayur, makanan asin, makanan berlemak, kopi).
6. Sebagian besar responden belum mendapatkan istirahat yang cukup setiap hari dengan waktu istirahat < 7 jam yaitu sebanyak 52,3%. Sedangkan responden yang memiliki waktu istirahat ≥ 7 jam (istirahat yang cukup) yaitu sebanyak 47,7%.
7. Sebagian besar responden belum melakukan gernas dengan baik yaitu sebanyak 98,1%. Sedangkan responden yang telah melakukan gernas hanya sebanyak 1,9%.

Saran

1. Bagi Masyarakat diharapkan selalu menerapkan perilaku GERMAS, seperti melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, rutin memeriksa kesehatan, membersihkan lingkungan, dan menggunakan toilet.
2. Bagi puskesmas diharapkan agar lebih meningkatkan dan mengoptimalkan layanan kesehatan dimasyarakat seperti mensosialisasikan perilaku GERMAS agar lebih dikenal dan diterapkan oleh masyarakat.

3. Bagi Universitas Ngudi Waluyo diharapkan penelitian ini dijadikan sebagai referensi untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang dapat meningkatkan mutu Pendidikan.
4. Pada penelitian berikutnya diharapkan tidak terlalu fokus pada cek tekanan darah saja namun dengan cek kesehatan lainnya seperti cek gula darah, cek lingkar perut dan cek kolesterol. Peneliti berikutnya sebaiknya dapat melihat dari kedua responden baik ibu maupun bapak agar lebih jelas dalam menilai perilaku merokok pada anggota keluarga. Selain itu, sebaiknya juga dapat melihat dari kelola stress dalam upaya pencegahan hipertensi.

