

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Gambaran merokok pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung dari 80 responden sebagian besar tidak merokok yaitu sebanyak 59 responden (73,8%).
2. Gambaran tingkat stres pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung dari 80 responden sebagian besar adalah masuk kedalam kategori ringan dan sedang yaitu 51 responden (63,8%).
3. Gambaran aktivitas fisik pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung dari 80 responden sebagian besar adalah melakukan aktivitas fisik berat yaitu 30 responden (37,5%).
4. Gambaran kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung dari 80 responden sebagian besar adalah mengalami hipertensi yaitu 41 responden (51,2%).
5. Tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, didapatkan *p value* sebesar 0,100 ( $\alpha = 0,05$ ).
6. Ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, didapatkan *p value* sebesar 0,000 ( $\alpha = 0,05$ ).

7. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada responden di Puskesmas Kedu Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, didapatkan *p value* sebesar 0,001 ( $\alpha = 0,05$ ).

## **B. Saran**

1. Bagi Masyarakat

Sebaiknya masyarakat melakukan aktivitas fisik kategori sedang seperti melakukan kegiatan rumah tangga atau bisa juga dengan olahraga secara teratur untuk menstabilkan tekanan darah dan diharapkan masyarakat dapat mengendalikan stres agar tekanan darah tidak naik dan juga masyarakat diharapkan bisa mengurangi rokok yang dihisap untuk mencegah tekanan darah menjadi tinggi.

2. Bagi Puskesmas

Di rekomendasikan kepada pihak Puskesmas di Kecamatan Kedu untuk melakukan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi dan faktor-faktor apa saja yang berisiko menyebabkan hipertensi dan juga dengan penyuluhan pencegahan yang ditujukan untuk mengobati para penderita untuk mengurangi akibat-akibat yang lebih serius dari penyakit, yaitu melalui diagnosis dini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi seperti jenis kelamin, riwayat keturunan, umur dan pola makan/ status gizi.