

BAB VII

KESIMPULAN

7.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa:

- a. Responden di Wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang rata-rata memiliki umur 51-60 tahun (31,6%)
- b. Responden di wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang rata-rata adalah perempuan (75,3%)
- c. Responden di Wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang memiliki tinggi badan rata-rata 161,1 cm.
- d. Responden di Wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang memiliki berat badan rata-rata 62,6 kg.
- e. Tingkat tekanan darah responden di Wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang berada pada kategori pre-hipertensi (51,6%).
- f. Tingkat *body mass index* pada responden di Wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang berada pada kategori normal (47,4%).
- g. Hasil tabulasi silang menunjukkan *body mass index* kategori normal memiliki tekanan darah pre-hipertensi (28,9%).
- h. Hasil tabulasi silang menunjukkan *body mass index* kategori *overweight* memiliki tekanan darah pre-hipertensi (21,1%).
- i. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa *body mass index* kategori obesitas memiliki tekanan darah *stage I* hipertensi (3,7%) dan *stage II* hipertensi (3,7%).

- j. Terdapat hubungan yang nyata antara berat badan berlebih (*overweight*) dan kenaikan tekanan darah pada responden di Wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang.

7.2 Saran

7.2.1 Terhadap Responden

Untuk mengatasi kondisi kelebihan berat badan dan menurunkan resiko terjadinya hipertensi di wilayah Puskesmas Mojolangu Kota Malang, secara umum bisa dilakukan dengan cara modifikasi gaya hidup, pemberian obat hingga intervensi bedah. Perubahan gaya hidup mencakup perubahan komposisi pangan, modifikasi kegiatan fisik, dan pengobatan perilaku. Perubahan gaya hidup jelas sangat bermanfaat, olahraga meningkatkan kolesterol HDL (bahkan dengan sekedar jalan kaki) serta menurunkan LDL dan kolesterol total, manfaatnya akan lebih terasa jika berat badan turun menyusut. Inti pengobatan perilaku ialah perbaikan kebiasaan makan (apa yang dimakan, dimana seharusnya makan, kapan sebaiknya makan, dan bagaimana cara makan yang sepatutnya). Selain itu responden diajarkan untuk tidak terpengaruh iklan penurunan berat badan terutama promosi yang menawarkan program instan Target penurunan berat badan, berpatokan pada BMI, sangat bergantung pada nilai BMI ketika upaya pengurangan berat badan itu tengah dirancang. Jika BMI masih dibawah 30 dan orang yang bersangkutan dalam keadaan sehat serta berminat untuk mengikuti program pengurangan berat badan, target BMI boleh dipatok pada angka 20-27. Sementara itu, jika BMI ≥ 30 dan obesitas telah berlangsung lama, target nilai BMI ditetapkan tidak lebih dari *minus 2* dari BMI semula (Arisman, 2010). Dari hal tersebut diharapkan para responden dapat menurunkan berat badan dan yang selanjutnya juga diikuti oleh penurunan tekanan darah.

7.1.2 Terhadap Puskesmas

Sebagai ujung tombak pelayanan kepada masyarakat, hendaknya pihak Puskesmas Mojolangu tidak hanya memberikan terapi farmakologis saja tetapi juga memberikan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat diberikan kepada responden yang mengalami *overweight* dan hipertensi mencakup penjelasan pola makan yang baik, menjelaskan tentang pentingnya aktifitas fisik dan olahraga teratur serta penjelasan mengenai faktor resiko yang dapat mengakibatkan *overweight* dan hipertensi.

