

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Anggota Posbindu Mertasinga yang menderita hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1 sebagian besar mengalami stres sedang (66,2%).
2. Anggota Posbindu Mertasinga yang menderita hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1 sebagian besar mengalami pola makan tidak baik (52,9%).
3. Anggota Posbindu Mertasinga yang menderita hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1 mayoritas mengalami hipertensi tingkat 1 (88,6).
4. Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat hipertensi pada anggota Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1 ($p_v = 0,23 < \alpha = 0,05$).
5. Terdapat hubungan antara pola makan dengan tingkat hipertensi pada anggota Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1 ($p_v = 0,04 < \alpha = 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Universitas Al - Irsyad Cilacap
Universitas Al-Irsyad Cilacap disarankan untuk memberikan masukan dan informasi bagi pembaca untuk pengembangan ilmu khususnya tentang hubungan tingkat stres dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada usia

produktif di Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1.

2. Bagi Puskesmas Cilacap Utara 1

Puskesmas Cilacap Utara 1 disarankan dapat memberikan masukan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi khususnya tentang pentingnya menjaga tingkat stres dan pola makan yang baik agar dapat menurunkan resiko terjadinya hipertensi.

4. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat sebagai referensi bagi peneliti lain dan dapat sebagai perbandingan hasil penelitian.

