

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

1. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 97 orang. Didapatkan 97,9% dari 97 subjek pada penelitian ini berusia dibawah 50 tahun; dimana lebih dari 50% berjenis kelamin laki-laki; rata-rata subjek berpendidikan terakhir tamat SMA; 79 subjek dengan riwayat merokok.
2. Diketahui prevalensi hipertensi (hipertensi derajat 1 dan 2) sebesar 53,6% dari 97 responden pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara.
3. Pada penelitian ini didapatkan korelasi merokok dengan kejadian hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara.

6.2 SARAN

Pada Penelitian selanjutnya disarankan subjek untuk sebisa mungkin menghentikan kebiasaan merokok, menjalankan pola hidup yang sehat seperti makan makanan rendah lemak dan rendah garam, berolahraga aerobik $\geq 3x$ /minggu dengan durasi minimal 30 menit dan petugas keamanan yang tergolong pra hipertensi diharapkan merubah pola hidup sehingga tidak jatuh kedalam hipertensi. Pada responden yang terdiagnosa hipertensi (derajat 1 dan 2) disarankan untuk berobat dan minum obat yang diberikan dokter secara teratur serta menjalankan pola hidup sehat agar komplikasi hipertensi bisa dihindari.