

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman individu usia produktif yang mengalami kekambuhan hipertensi terkait kebiasaan merokok dan konsumsi makanan di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangka Hulu. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap informan utama dan informan pendukung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengalaman individu usia produktif dalam menghadapi kekambuhan hipertensi menunjukkan bahwa kekambuhan memberikan dampak fisik, psikologis, dan sosial. Informan mengalami gejala seperti sakit kepala, nyeri tengkuk, badan lemas, penglihatan kabur, serta peningkatan emosi yang mengganggu aktivitas sehari-hari, pekerjaan, dan produktivitas.
2. Persepsi individu usia produktif mengenai pengaruh kebiasaan merokok terhadap kekambuhan hipertensi menunjukkan bahwa informan menyadari merokok dapat meningkatkan tekanan darah dan memicu kekambuhan hipertensi. Namun, kebiasaan merokok tetap dipertahankan karena telah menjadi bagian dari gaya hidup, memberikan rasa nyaman, membantu mengurangi stres, serta sulit dihentikan akibat ketergantungan yang telah berlangsung lama.
3. Persepsi individu usia produktif mengenai pola konsumsi makanan berisiko menunjukkan bahwa informan masih sering mengonsumsi makanan tinggi garam, santan, makanan berlemak, dan makanan instan. Informan memahami bahwa pola makan tersebut dapat menyebabkan tekanan darah

meningkat, namun kesulitan mengubah kebiasaan makan karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari dan dipengaruhi oleh selera makan.

4. Faktor-faktor perilaku yang dianggap berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi tidak hanya berasal dari kebiasaan merokok dan konsumsi makanan berisiko, tetapi juga dipengaruhi oleh stres, beban pekerjaan, kurang istirahat, serta ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan hipertensi. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan meningkatkan risiko terjadinya kekambuhan hipertensi pada usia produktif.
5. Upaya yang dilakukan individu usia produktif untuk mencegah kekambuhan hipertensi meliputi pengurangan konsumsi rokok, pembatasan makanan asin dan berlemak, memperbanyak istirahat, melakukan aktivitas fisik, serta memanfaatkan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Namun, penerapan perilaku sehat tersebut belum dilakukan secara konsisten sehingga masih menjadi tantangan dalam pengendalian hipertensi.
6. Pengalaman hidup dengan hipertensi memberikan pelajaran bagi informan mengenai pentingnya menjaga kesehatan, mengatur pola hidup, mengurangi kebiasaan merokok, dan memperhatikan pola makan sebagai upaya mencegah kekambuhan hipertensi di masa mendatang.

B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi usia produktif diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat secara konsisten dengan mengurangi kebiasaan merokok, membatasi konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, mengelola stres,

menjaga waktu istirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta mematuhi pengobatan dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat meningkatkan dukungan kepada penderita hipertensi dengan memberikan motivasi, mengingatkan kepatuhan pengobatan, membantu menyediakan makanan sehat, serta mendukung upaya perubahan perilaku hidup sehat untuk mencegah kekambuhan hipertensi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi, konseling, dan pendampingan kepada penderita hipertensi usia produktif mengenai bahaya merokok, konsumsi makanan berisiko, pentingnya kepatuhan pengobatan, serta pengendalian faktor risiko lain yang dapat memicu kekambuhan hipertensi. Program promotif dan preventif seperti Posbindu PTM dan PROLANIS juga perlu terus dioptimalkan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai pengalaman penderita hipertensi dengan jumlah informan yang lebih beragam, melibatkan kelompok usia dan jenis kelamin yang berbeda, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kekambuhan hipertensi sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.