

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi responden yang mengkonsumsi kopi 1-2 gelas per hari yaitu 60 responden (80,0%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi kopi sebanyak 3-4 gelas per hari yaitu 15 responden (20,0%).
2. Distribusi frekuensi responden dengan kebiasaan merokok ringan sebanyak 41 responden (54,7%) lebih banyak dibandingkan kebiasaan merokok sedang sebanyak 22 responden (29,3%), dan lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan merokok berat yaitu sebanyak 12 responden (16,0%).
3. Sebagian besar responden yaitu masyarakat yang bermata pencaharian sebagai nelayan di Desa Warulor Paciran Lamongan mengalami peningkatan tekanan darah yaitu sebanyak 48 responden (64%) lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang memiliki tekanan darah yang normal yaitu sebanyak 27 responden (36%).
4. Mengkonsumsi kopi tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap peningkatan tekanan darah pada nelayan di Desa Warulor Paciran Lamongan.
5. Kebiasaan merokok ditentukan berdasar indeks brinkman memiliki hubungan yang bermakna terhadap peningkatan tekanan darah pada nelayan di Desa Warulor Paciran Lamongan.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan konsumsi kopi dan kebiasaan merokok terhadap peningkatan tekanan darah pada nelayan di Desa Warulor Paciran Lamongan, maka peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan untuk sadar dan mengurangi mengkonsumsi kopi setiap harinya. Walaupun dalam hal ini mengkonsumsi kopi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Masyarakat yang memiliki kebiasaan merokok setiap harinya harus menyadari tentang bahaya rokok dan alangkah baiknya apabila mereka mengurangi sedikit demi sedikit atau bahkan berhenti memiliki kebiasaan tersebut karena merokok dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah dan dapat menjadi penyebab penyakit lainnya.

2. Bagi Puskesmas Wilayah Setempat

Pegawai kesehatan diwajibkan untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya di Desa Warulor Paciran Lamongan yang bermata pencaharian sebagai nelayan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan membuktikan faktor peningkatan tekanan darah atau hipertensi lebih lengkap dengan topik hubungan lainnya. Untuk peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan karya tulis ini sebagai bahan masukan dan dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel yang berbeda di kemudian hari. Selain itu, terdapat berbagai macam jenis rokok yang tersebar luas dimasyarakat dan sebagai

contoh adalah vape atau pods dengan kandungan bahan campuran lainnya yang dapat diteliti lebih lanjut efeknya terhadap tekanan darah.

