

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Bersandar kepada hasil yang diperoleh pada riset yang sudah dijalankan, bisa ditarik simpulan:

- a. Riset ini memperlihatkan bahwa adanya hubungan antara status gizi terhadap kejadian hipertensi pada remaja dimana memperlihatkan hasil *p-value* = 0,03 ($p < 0,05$). Pada responden dengan status gizi yang lebih dapat mengalami risiko kenaikan tekanan darah 6 kali lipat (OR 6,600).
- b. Riset ini memperlihatkan bahwa adanya hubungan antara asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada remaja yang menunjukkan hasil yang diperoleh pada *p-value* = 0,022 ($p < 0,05$). Pada responden dengan asupan natrium yang lebih dapat mengalami risiko kenaikan tekanan darah 5 kali lipat (OR 5,308).
- c. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan kalium terhadap kejadian hipertensi pada remaja dimana memperlihatkan hasil *p-value* = 0,303 ($p > 0,05$). Pada responden dengan asupan kalium yang kurang bisa mengalami risiko kenaikan tekanan darah 2 kali lipat (OR 2,824).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Harapannya responden dapat menjaga status gizi juga menjaga asupan makan terutama pada asupan natrium dan kalium yaitu sebanyak 1600mg natrium dan 5000mg kalium perhari, serta untuk menjaga kesehatan dengan menyempatkan berolahraga.

V.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan dapat mengembangkan program sekolah mengenai pentingnya menjaga status gizi dan mengonsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang.

Serta diadakan pengecekan kesehatan rutin berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah di sekolah.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain peneliti harapan bisa memperluas variabel yang dipergunakan pada riset dimana tidak diteliti di riset ini supaya memperoleh lebih banyak informasi terkait sejumlah faktor lainnya yang memungkinkan adanya hubungan dengan hipertensi seperti jenis kelamin, riwayat keluarga, konsumsi kafein, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, asupan lemak, dan faktor stres.