

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah :

- a. Responden dalam penelitian ini mayoritas berumur 16 tahun (48,6%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (60%). Pekerjaan Ayah responden sebagian besar adalah pegawai swasta (52,9%). Ibu dari responden sebagian besar tidak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga (67,1%). Pendapatan Ayah responden sebagian besar > Rp4.217.206,-/bulan (67,1%) dan ibu responden sebagian besar tidak berpenghasilan (47%).
- b. Sebanyak 30% (21 responden) mengalami hipertensi.
- c. Asupan natrium responden sebagian besar masuk kedalam kategori berlebih (65,7%) . Asupan kalium responden mayoritas masuk kedalam kategori kurang (80%). Asupan kalsium responden sebagian besar masuk kedalam kategori kurang (65,7%). Asupan magnesium responden sebagian besar masuk kedalam kategori cukup (54,3%).
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan hipertensi ($p=0,042$), terdapat hubungan tidak bermakna antara asupan kalium ($p=1,000$), kalsium ($p=1,000$), dan magnesium ($p=0,565$) dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA Negeri 3 Cibinong.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi responden

Rutin mengecek tekanan darah minimal sebulan sekali agar dapat mengetahui tekanan darah. Membatasi makanan asin yang terlalu asin dan sering mengonsumsi buah – buahan segar, sayur, ikan, kacang – kacangan, dan susu untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi.

V.2.2 Bagi Sekolah

Memberikan edukasi gizi terkait penyakit hipertensi dan hubungannya dengan asupan zat gizi mikro kepada siswa, sehingga dapat menambah pengetahuan dan siswa dapat lebih waspada terhadap kejadian hipertensi.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Menjadi tambahan referensi dan informasi dalam bidang gizi bagi pembaca yang akan mengembangkan penelitian serupa.