

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan (58,8%) dengan mayoritas usia 14 tahun (66,7%). Mayoritas responden lebih sering menggunakan pakaian berbahan katun/kapas (58,8%). Mayoritas responden kadang-kadang menggunakan payung (59,8%) dan kadang-kadang menggunakan topi (53,9%) serta tidak menggunakan tabir surya (47,1%). Responden yang menggunakan tabir surya sebanyak 54 orang dengan mayoritas menggunakan SPF \leq 30 (68,5%).
- b. Responden sebagian besar memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi, yaitu sebesar 53,9%. Responden sebagian besar memiliki asupan vitamin D yang kurang, yaitu sebesar 55,9%. Responden memiliki masing-masing asupan lemak, baik cukup maupun lebih sebesar 50%. Responden secara dominan memiliki paparan terhadap sinar matahari yang rendah, yaitu sebesar 93,1%.
- c. Terdapat hubungan antara paparan sinar matahari dengan tekanan darah pada remaja di SMPN 21 Tangerang Selatan dan tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin D dan asupan lemak dengan tekanan darah remaja di SMPN 21 Tangerang Selatan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Memperhatikan asupan vitamin D agar dapat terpenuhi dan memilih jenis lemak baik, seperti lemak tak jenuh ganda, serta memerhatikan jam terpapar sinar matahari agar dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah.

V.2.2 Bagi Masyarakat atau Institusi

Menyusun jadwal agar siswa terpapar sinar matahari pada intensitas yang stabil, yaitu di antara pukul 11.00-13.59 sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi pada remaja.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Untuk penelitian selanjutnya, bias SQ-FFQ dapat diminimalisir dengan melatih teknik *probing* enumerator, pengukuran tekanan darah sebaiknya diukur minimal dua kali agar mendapatkan data yang akurat, dan penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain penelitian analitik lain dengan faktor lain seperti sosial budaya yang dapat memengaruhi tekanan darah pada remaja agar dapat mencegah kejadian hipertensi.