

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Sebagian besar partisipan berusia 14 tahun sebesar 66,3% dan berjenis kelamin perempuan sebesar 53,8%. Sebagian besar partisipan memiliki tekanan darah normal sebesar 51,3% dan tekanan darah pre hipertensi/ hipertensi 48,8%. Sebagian besar partisipan konsumsi gula yang lebih sebesar 57,2%. Sebagian besar partisipan konsumsi natrium yang lebih sebesar 92,5%. Sebagian besar partisipan konsumsi lemak yang lebih sebesar 76,3% dan sebagian besar partisipan memiliki aktivitas fisik yang ringan sebesar 70.0%.
- b. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi gula dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMP Negeri 21 Tangerang Selatan (p-value = 0, 627) dengan Nilai OR = 1,382.
- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMP Negeri 21 Tangerang Selatan (p-value = 0, 202) dengan Nilai OR = 5,278.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMP Negeri 21 Tangerang Selatan (p-value = 0, 001) dengan Nilai OR= 7,680.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMP Negeri 21 Tangerang Selatan (p-value = 0, 002) dengan Nilai OR=9,593.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Partisipan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi siswa mengenai hubungan konsumsi gula, natrium lemak, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Yang nantinya partisipan dapat menerapkan dikehidupan sehari-hari untuk pencegahan primer dan terjadinya komplikasi dari hipertensi. Partisipan disarankan untuk konsumsi gula perhari 5%-10% dari total kebutuhan, konsumsi lemak 20%-25% dari total kebutuhan perorang/hari, konsumsi natrium sebesar 1500 mg dan melakukan aktivitas fisik minimal 15-30 menit dalam sehari.

### **V.2.2 Bagi SMP Negeri 21 Tangerang Selatan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi mengenai konsumsi gula, natrium, lemak dan aktivitas fisik siswa/i SMP Negeri 21 Tangerang Selatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan terutama dalam upaya preventif untuk mengendalikan faktor risiko untuk menurunkan angka kejadian hipertensi melalui edukasi dan promosi kesehatan makanan berisiko dan program membawa bekal ke sekolah.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Sebagai informasi yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan bagi masyarakat umum mengenai hubungan konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi remaja yang dokumentasikan dalam bentuk jurnal. Peneliti juga mengharapkan peneliti lain dapat mengembangkan jurnal dan menambah variabel serta sampel dari penelitian ini.