

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Dengan merujuk pada hasil penelitian yang telah dilakukan terkait dengan hubungan riwayat hipertensi keluarga, status gizi, asupan natrium, aktivitas fisik, dan tingkat stres di SMA Islam Terpadu Raflesia Kota Depok, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Responden dalam penelitian ini mayoritas berumur 16 tahun (46,2%), dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (64,6%). Selain itu, mayoritas status gizi responden pada kategori normal (67,1%).
- b. Sebanyak 15,8% dari responden menderita hipertensi, sementara 35,4% responden memiliki keluarga yang mengidap hipertensi.
- c. Aktivitas fisik responden didominasi dengan aktivitas fisik sedang sebesar 53,8%.
- d. Sebanyak 62% responden mengalami stres tingkat sedang.
- e. Sebanyak 57% memiliki asupan natrium harian berlebih.
- f. Riwayat hipertensi keluarga dengan tekanan darah remaja memiliki hubungan yang signifikan ( $p= 0,034$ ). Remaja dengan riwayat hipertensi keluarga memiliki risiko 1,189 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki riwayat.
- g. Status gizi dengan tekanan darah remaja memiliki hubungan yang signifikan ( $p= 0,014$ ). Remaja dengan status gizi lebih memiliki risiko 1,227 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan remaja dengan status gizi normal.
- h. Asupan natrium dengan tekanan darah remaja tidak memiliki hubungan yang signifikan ( $p= 0,585$ ). Namun remaja yang mengonsumsi natrium berlebih berisiko 1,038 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi natrium secukupnya.
- i. Aktivitas fisik dengan tekanan darah remaja tidak memiliki hubungan yang signifikan ( $p= 0,740$ ). Aktivitas fisik berfungsi sebagai faktor

pencegah (protektif) timbulnya hipertensi pada remaja (PR=0,932).

- j. Tingkat stres dengan tekanan darah remaja memiliki hubungan yang signifikan ( $p= 0,000$ ). Remaja dengan stres berisiko 1,606 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan remaja yang tidak stres.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1. Bagi Peneliti**

Agar mengurangi kemungkinan terjadinya bias dalam pengumpulan data, penting bagi peneliti untuk melatih enumerator baik dalam pengukuran terkait tinggi badan, berat badan, tekanan darah, dan pemahaman dalam kuesioner yang digunakan.

### **V.2.2. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengontrol faktor-faktor pemicu hipertensi pada remaja di SMA Islam Terpadu Raflesia. Tujuannya adalah untuk mengembangkan strategi preventif guna mengurangi risiko hipertensi di kalangan siswa, baik laki-laki maupun perempuan.

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

Sebagai informasi yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko kejadian peningkatan tekanan darah pada remaja. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan topik dengan memperkenalkan variabel-variabel tambahan yang belum dimasukkan dalam penelitian ini.