

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

- a. Dari hasil penelitian terkait hubungan IMT dan aktivitas fisik dengan resiko hipertensi pada siswa/i SMA Negeri 75 Jakarta diperoleh kesimpulan sesuai dengan tujuan dilakukannya penelitian sebagai berikut:
- b. Karakteristik responden di dapatkan, sebagian besar berada di usia 17 tahun, mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 132 responden (50,6%), mayoritas pendidikan orang tua adalah SMA sebanyak 144 responden (55,2%), mayoritas pekerjaan orang tua adalah karyawan swasta sebanyak 84 responden (32,2%), dan mayoritas orang tua responden berpenghasilan <Rp.5.067.381,00 sebanyak 176 responden (67,4%).
- c. Gambaran tekanan darah di dapatkan mayoritas memiliki tekanan darah normal baik sistolik sebanyak 160 responden (61,3%) dan diastolik sebesar 160 responden (61,3%). Sedangkan untuk responden yang mengalami hipertensi sebanyak 89 responden (34,1%) untuk sistolik dan 101 responden (38,7%) untuk diastolik.
- d. Gambaran IMT didapatkan mayoritas responden berada pada kategori normal sebanyak 198 responden (75,9%). Sedangkan untuk kategori *overweight* sebanyak 63 responden (40,2%).
- e. Gambaran aktivitas fisik pada responden sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 125 responden (47,9%), diikuti kategori tinggi sebanyak 118 responden (45,2%) dan kategori rendah sebanyak 18 responden (6,9%)
- f. Hasil uji *chi-square* memiliki hubungan yang signifikan antara IMT dengan resiko hipertensi pada responden yang ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar <0,001 baik pada sistolik ataupun diastolik.

- g. Hasil uji *chi-square* tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan resiko hipertensi pada responden yang ditunjukkan dengan *p-value*  $> 0,05$ . Dengan nilai *p-value* sebesar 0,531 untuk sistolik dan 0,492 untuk diastolik.

## V.2 Saran

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dan acuan dari berbagai pihak, diantaranya:

### a. Bagi Remaja

Para remaja perlu meningkatkan kesadaran dan pemahaman dalam menangani hipertensi seperti mengikuti program edukasi terkait hipertensi. Selain itu menerapkan kebiasaan dan perilaku gaya hidup yang sehat dapat mencegah dan mengontrol hipertensi.

### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor resiko lainnya seperti stress, keturunan, merokok, dukungan keluarga dan lain-lain yang dapat mempengaruhi kesehatan remaja. Selain itu, dapat melakukan penelitian longitudinal untuk menganalisis perubahan IMT dan aktivitas gizi dengan resiko hipertensi dari waktu ke waktu.

### c. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Dapat menjadi sumber rujukan dan bahan literasi terkait hubungan IMT dan aktivitas fisik dengan resiko hipertensi pada remaja. Menjadi masukan dalam membuat program atau kurikulum terkait pendidikan kesehatan remaja.

### d. Bagi Sekolah

Sekolah harus membuat pendidikan terkait kesehatan tentang pendidikan kesehatan resiko penyakit kronis yang dapat dialami oleh para remaja. dukungan dan dorongan kepada pihak sekolah untuk bekerjasama dengan pihak kantin untuk menyiapkan makanan yang bergizi. Serta bekerjasama dengan pihak kesehatan untuk dilakukan pemantauan dan intervensi lanjutan bagi para remaja dengan hipertensi.

e. Bagi Pelayanan Kesehatan

Instansi kesehatan perlu meningkatkan edukasi dan penyuluhan terkait pentingnya menjaga IMT dikategori normal dan meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah hipertensi sedini mungkin. Edukasi ini dapat dilakukan melalui program pemeriksaan berkala, serta dapat memaksimalkan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam usaha meningkatkan taraf kesehatan. Serta membuat prgram intervensi lanjutan bagi para remaja yang mengalami hipertensi.