

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMP Negeri 182 Jakarta pada tahun 2025, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden berusia 15 tahun (74,9%), sedang berada dalam masa remaja pertengahan (92,7%), didominasi oleh jenis kelamin perempuan (56,6%), mayoritas terpapar asap rokok (75,8%) dan memiliki uang saku dalam kategori tinggi (67,6%).
- b. Sebanyak 71,2% responden memiliki tekanan darah dalam kategori normal dan 28,8% sisanya memiliki tekanan darah yang tergolong meningkat.
- c. Sebagian besar responden mengonsumsi makanan berlemak dalam kategori cukup (73,1%), memiliki nilai Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) yang tergolong tidak obesitas sentral (89,5%), memiliki kadar persen lemak tubuh yang normal (63,5%) dan menjalani aktivitas fisik dalam tingkat sedang (63,5%).
- d. Tidak terdapat hubungan antara asupan makanan berlemak dengan peningkatan tekanan darah remaja di SMP Negeri 182 Jakarta dengan $p\text{-value} = 0,132 (\geq 0,05)$.
- e. Terdapat hubungan antara Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMP Negeri 182 Jakarta dengan $p\text{-value} = 0,017 (< 0,05)$.
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMP Negeri 182 Jakarta dengan $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$.
- g. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMP Negeri 182 Jakarta dengan $p\text{-value} = 0,694 (\geq 0,05)$.

- h. Faktor yang paling berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah pada remaja di SMP Negeri 182 Jakarta adalah persen lemak tubuh dengan *p-value* = 0,000 dan *Odds Ratio* (OR) 7,393 (95% CI = 3,748–14,581).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan dapat menambah wawasan responden mengenai tekanan darah maupun faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, diharapkan responden dapat lebih bijak dalam mengonsumsi makanan khususnya makanan tinggi lemak, rutin melakukan aktivitas fisik serta senantiasa berupaya menjaga tekanan darah.

V.2.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah sebagai pihak yang menaungi siswa-siswi di SMP Negeri 182 Jakarta dalam membuat kebijakan atau program yang mendukung kesehatan siswa khususnya terkait obesitas dan tekanan darah siswa. Sekolah baik secara mandiri maupun bekerja sama dengan instansi lainnya diharapkan dapat memberikan edukasi maupun skrining kesehatan rutin kepada siswa.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengeksplorasi faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah remaja seperti hubungan antara tingkat percepatan pertumbuhan, tingkat pubertas atau faktor-faktor lainnya. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menginvestigasi faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dalam metode dan desain yang lebih komprehensif seperti studi longitudinal atau jenis studi lainnya.