

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

- a. Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, berjumlah 124 orang (57,9%), dengan kelompok usia terbanyak yaitu usia 17 tahun sebanyak 144 orang (67,3%). Dari total siswa/i di SMA Negeri 109 Jakarta, 157 orang (73,4%) rutin sarapan pagi, sementara 57 orang (26,6%) tidak melakukannya. Mengenai tingkat aktivitas fisik, 69 siswa (32,2%) termasuk kategori rendah, 97 siswa (45,3%) berada pada tingkat aktivitas sedang, dan 48 siswa (22,4%) memiliki tingkat aktivitas tinggi. Selanjutnya, mayoritas siswa/i, yakni 135 orang (63,1%), memiliki tekanan darah dalam batas normal, sedangkan 79 orang (36,9%) menunjukkan peningkatan tekanan darah.
- b. Aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan pagi memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta dengan hasil uji statistik *p-value* berturut-turut yaitu 0,000 (*p-value* < 0,05).

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Responden

Siswa harus mulai membiasakan diri untuk sarapan pagi setiap hari dan lebih aktif secara fisik, misalnya dengan rutin berolahraga. Kebiasaan sarapan serta melakukan aktivitas fisik yang memadai berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah dan mencegah timbulnya masalah kesehatan sejak masa remaja.

V.2.2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah disarankan untuk lebih mendukung gaya hidup sehat siswa dengan memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan dan aktivitas fisik dalam kegiatan belajar, serta menyediakan waktu atau kegiatan yang melibatkan gerak fisik, seperti olahraga bersama secara rutin agar siswa lebih aktif.

V.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan sanggup mengeksplorasi variabel-variabel lain berkaitan dengan tekanan darah secara lebih komprehensif. Selain itu, peneliti di masa mendatang diharapkan dapat menerapkan pendekatan metodologis yang berbeda guna memperoleh perspektif yang lebih luas dalam pelaksanaannya dan meneliti pada dua sekolah yang berbeda supaya dapat memberikan perbandingan terkait variabel yang berhubungan dengan tekanan darah.