

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Sesuai temuan dari penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 109 Jakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Karakteristik remaja pada penelitian ini mayoritas berumur 17 tahun (65,7%), berjenis kelamin perempuan (59%), memiliki status gizi normal (75,2%), berlingkar perut normal (71%), tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi (92,9%), mengonsumsi gula berlebih (73,3%), garam normal (70%), dan lemak normal (71,9%) dan mayoritas memiliki tekanan darah yang normal (59%).
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara IMT/U dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMAN 109 Jakarta ($p < 0,05$) dengan nilai *p-value* 0,002.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkar perut dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMAN 109 Jakarta ($p < 0,05$) dengan nilai *p-value* 0,008.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMAN 109 Jakarta ($p < 0,05$) dengan nilai *p-value* 0,028.
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi gula dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMAN 109 Jakarta ($p > 0,05$) dengan nilai *p-value* 0,115.
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMAN 109 Jakarta ($p > 0,05$) dengan nilai *p-value* 0,542.
- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak dengan peningkatan tekanan darah pada remaja di SMAN 109 Jakarta ($p > 0,05$) dengan nilai *p-value* 0,876.
- h. Tidak terdapat variabel yang menunjukkan pengaruh paling dominan, namun pada variabel *sedentary lifestyle* (*p-value* 0,050) menunjukkan

potensi yang hampir kuat sebagai faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Harapannya para siswa lebih memperhatikan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam mengurangi aktivitas sedentari, menjaga status gizi ideal, serta memperhatikan asupan garam, gula, dan lemak. Temuan penelitian ini bisa dipergunakan menjadi bahan refleksi untuk mendorong pola hidup sehat guna mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah sejak usia remaja.

V.2.2 Bagi Institusi

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukatif mengenai pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik. Selain itu, sekolah dapat berperan aktif dalam memfasilitasi lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, seperti penyediaan kantin sehat dan kegiatan olahraga rutin bagi siswa.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini harapannya bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang hendak mengkaji faktor risiko hipertensi pada remaja. Perlu adanya penambahan variabel lain yang berhubungan seperti faktor genetic, stress serta variabel lainnya sehingga dapat mengetahui lebih mendalam terkait keterhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada responden remaja.