

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Karakteristik remaja pada penelitian ini mayoritas berumur 17 tahun (65,3%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (60%). Mayoritas remaja di SMA Negeri 109 Jakarta mengalami peningkatan tekanan darah (56,3%),
 - b. Persen lemak tubuh remaja di SMA Negeri 109 Jakarta mayoritas berada di kategori normal (59,5%), remaja dengan berat badan lahir >2,5 kg (51,6%) terdapat 87,9% remaja di SMA Negeri 109 Jakarta termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik rendah dan 12,1% termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik tinggi. Pada asupan serat terdapat 94,2% memiliki asupan kurang dan 5,8% memiliki asupan cukup. Asupan natrium terdapat 36,8% memiliki asupan kurang dan 63,2% termasuk ke dalam kategori asupan cukup, dan asupan lemak terdapat 55,8% memiliki asupan cukup dan 44,2% memiliki asupan lebih.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh dan tekanan darah sistolik ($p = 0,000$), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh dan tekanan darah diastolik pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta ($p = 0,096$). Selain itu, berat badan lahir memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah sistolik ($p = 0,000$) dan tekanan darah diastolik ($p = 0,002$) pada remaja di sekolah tersebut. Di sisi lain, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p = 0,170$), asupan serat ($p = 0,619$), asupan natrium ($p = 0,768$), maupun asupan lemak ($p = 0,335$) dengan tekanan darah sistolik. Hal serupa juga berlaku pada tekanan darah diastolik, di mana aktivitas fisik ($p = 0,256$), asupan serat ($p = 0,954$), asupan natrium ($p = 0,526$), dan

asupan lemak ($p = 0,485$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 109 Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Meskipun hasil penelitian ini tidak semua menunjukkan hasil yang signifikan, peneliti tetap menyarankan untuk responden tetap memperhatikan pola makan serta aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan secara umum serta mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah. Terutama memperhatikan persen lemak tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

V.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah dapat memberikan edukasi gizi khususnya terkait pentingnya pola makan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan pengetahuan, sehingga sekolah ikut berpartisipasi aktif dalam pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah pada remaja.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya variabel tambahan lain yang berhubungan seperti faktor stress, pola hidup, kebiasaan merokok serta menganalisis variabel-variabel lainnya sehingga dapat mengetahui lebih mendalam keterhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada responden remaja.