

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu :

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada usia 13 tahun (50%). Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (59,8%) dan berada pada kelas VII (54,3%).
- b. Distribusi status gizi menunjukkan bahwa kategori normal merupakan yang paling mendominasi (66,3%), namun ditemukan adanya *double burden malnutrition* pada responden, dimana nilai minimum status gizi tergolong gizi kurang (*z-score* -2,76) dan nilai maksimum tergolong obesitas (*z-score* 3,86) dalam populasi yang sama. Distribusi risiko hipertensi responden didominasi oleh kategori normal (66,3%). Distribusi frekuensi UPF memiliki hasil yang relatif seimbang antara kategori sering (51,1%) dan jarang (48,9%). Distribusi konsumsi buah dan sayur didominasi oleh kategori sering (53,3%). Distribusi aktivitas fisik menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (66,3%).
- c. Hasil analisis uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan risiko hipertensi ( $p=0,047$ ;  $OR=2,475$ ). Sedangkan konsumsi *ultra-processed food* ( $p=0,712$ ;  $OR=0,850$ ), status gizi ( $p=0,468$ ;  $OR=1,396$ ), dan aktivitas fisik ( $p=0,087$ ;  $OR=0,452$ ) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan risiko hipertensi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Fatahillah Depok.

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Responden

Remaja diharapkan dapat lebih bijak dalam memilih jenis makanan untuk dikonsumsi sehari-hari, terutama dengan mengonsumsi buah dan sayur dalam bentuk yang lebih segar dan alami, serta membatasi konsumsi buah dan sayur olahan yang mengandung tambahan gula, garam, atau minyak berlebih, seperti jus kemasan manis, keripik sayur, atau sayur bersantan. Hal ini penting mengingat frekuensi konsumsi buah dan sayur saja belum tentu mencerminkan kualitas asupan gizi yang sesungguhnya. Remaja juga dianjurkan untuk mengurangi kebiasaan mengonsumsi ultra-processed food seperti biskuit, minuman rasa buah kemasan, dan permen, serta lebih aktif melakukan aktivitas fisik di sekolah maupun di rumah. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat membantu remaja menjaga berat badan tetap ideal serta mencegah risiko hipertensi sejak dini.

### V.2.2 Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memperhatikan dan mengatur jenis makanan atau minuman yang dijual di lingkungan sekolah, khususnya dengan memastikan ketersediaan buah dan sayur segar sebagai pilihan utama, serta membatasi peredaran produk olahan buah dan sayur tinggi gula atau lemak dan produk ultra-processed food lainnya di kantin sekolah. Sekolah juga diharapkan mengadakan edukasi gizi mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur dalam bentuk segar, serta melaksanakan pemeriksaan kesehatan rutin seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan secara berkala.

### V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan instrumen pengukuran konsumsi buah dan sayur yang tidak hanya menilai frekuensi, tetapi juga kuantitas (porasi) dan bentuk olahan yang dikonsumsi, mengingat penelitian ini menemukan bahwa kategori "sering" berdasarkan frekuensi saja belum tentu merepresentasikan asupan yang berkualitas. Metode pengukuran seperti *food recall* 24 jam atau *food record* dapat dipertimbangkan sebagai alternatif yang lebih detail dan akurat

dibandingkan FFQ, guna memberikan gambaran konsumsi buah dan sayur serta ultra-processed food pada remaja secara lebih komprehensif. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan risiko hipertensi pada remaja, seperti kualitas tidur, tingkat stres akademik, serta riwayat hipertensi dalam keluarga, serta menggunakan desain penelitian prospektif (kohort) untuk dapat memastikan arah hubungan sebab-akibat antara konsumsi buah dan sayur dengan risiko hipertensi secara lebih tepat.