

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijabarkan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Responden penelitian didominasi oleh murid berusia 16 tahun (47,5%) dan berjenis kelamin perempuan (59%). Sebanyak 21,3% responden mengalami tekanan darah tinggi, 27,3% berstatus gizi lebih, 71,6% memiliki kualitas tidur buruk, dan 95,1% memiliki durasi *screen time* yang tinggi. Pola konsumsi makanan berisiko tergolong sangat tinggi pada hampir seluruh sub-variabel, terutama makanan asin (97,3%), makanan manis (94,5%), dan bumbu penyedap (94%). Sebanyak 65,6% responden memiliki aktivitas fisik yang cukup.
- b. Kualitas tidur tidak berhubungan signifikan dengan hipertensi pada murid SMA Yadika 12 Depok.
- c. Durasi *screen time* tidak berhubungan signifikan dengan hipertensi pada murid SMA Yadika 12 Depok.
- d. Konsumsi makanan berisiko tidak berhubungan signifikan dengan hipertensi pada murid SMA Yadika 12 Depok pada seluruh sub-variabel yang diuji.
- e. Status gizi berhubungan signifikan dengan hipertensi pada murid SMA Yadika 12 Depok.
- f. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada murid SMA Yadika 12 Depok.
- g. Status gizi menjadi faktor risiko yang paling dominan berhubungan dengan hipertensi pada murid SMA Yadika 12 Depok setelah dikontrol oleh variabel lainnya. Selain itu, terdapat hubungan antara konsumsi makanan daging/ayam/ikan olahan berpengawet dengan hipertensi dengan arah hubungan yang berlawanan ($AOR = 0,373$). Namun, hasil tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati mengingat keterbatasan desain

penelitian dan metode pengukuran konsumsi menggunakan kuesioner *dietary self-report*.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden dianjurkan untuk lebih memperhatikan keseimbangan asupan makan dan aktivitas fisik sehari-hari guna mempertahankan status gizi dalam kategori normal mengingat status gizi terbukti menjadi faktor risiko dominan hipertensi pada remaja. Selain itu, tingginya prevalensi konsumsi makanan berisiko pada remaja, khususnya di kalangan responden perlu menjadi perhatian. Responden diharapkan dapat lebih selektif dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi, khususnya dengan membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang.

V.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mengembangkan program promosi kesehatan yang secara spesifik menargetkan pengendalian berat badan dan peningkatan pengetahuan terkait gizi pada remaja, mengingat status gizi lebih terbukti sebagai faktor risiko dominan hipertensi dalam penelitian ini. Program tersebut dapat mencakup edukasi gizi terkait pentingnya menjaga berat badan ideal, maupun penyediaan kantin sehat di sekolah agar pilihan makanan di sekolah lebih sehat. Selain itu, mengingat tingginya prevalensi kualitas tidur buruk dan durasi *screen time* yang tinggi pada responden, pihak sekolah juga dapat mempertimbangkan kebijakan pembatasan penggunaan media elektronik di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya promotif kesehatan remaja secara menyeluruh.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengalokasikan waktu yang lebih memadai dalam proses pengambilan data, sehingga pengukuran tekanan darah dapat dilakukan sebanyak 2-3 kali dengan interval waktu tertentu pada seluruh responden, sesuai standar pengukuran tekanan darah pada anak dan remaja (Flynn dkk., 2017), guna memperoleh hasil yang lebih akurat. Selain itu, disarankan untuk

memastikan kalibrasi seluruh unit tensimeter yang digunakan sebelum pengambilan data untuk meminimalkan variabilitas antar-alat. Pada variabel lain juga disarankan mempertimbangkan penggunaan metode pengukuran yang lebih objektif, seperti dalam menilai kualitas tidur, menggunakan *wrist actigraphy*, serta metode *food recall* dalam menilai konsumsi makanan berisiko agar data yang diperoleh lebih akurat dan tidak bergantung sepenuhnya pada *self-report* responden. Terakhir, untuk kategori konsumsi makanan berisiko sebaiknya tidak hanya menganalisis frekuensinya tetapi juga jenis makanan yang dikonsumsi secara spesifik.