

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan durasi *screen time*, aktivitas fisik, pola makan, dan kejadian gizi lebih dengan risiko hipertensi pada siswa kelas X dan XI SMAIT Nururrahman Kota Depok, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Penelitian melibatkan 150 siswa yang mayoritas responden berusia 16 tahun, yaitu 82 siswa (54,7%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 86 siswa (57,3%), dan berasal dari kelas X sebanyak 85 siswa (56,7%).
- b. Sebanyak 70 siswa (46,7%) termasuk dalam kategori berisiko hipertensi, sedangkan 80 siswa (53,3%) termasuk dalam kategori tidak berisiko hipertensi. Berdasarkan status gizi, sebanyak 87 siswa (58,0%) memiliki status gizi normal, 22 siswa (14,7%) mengalami *overweight*, dan 26 siswa (17,3%) mengalami obesitas. Dengan demikian, jumlah siswa yang mengalami gizi lebih dan obesitas sebanyak 48 siswa (32,0%).
- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan risiko hipertensi pada siswa kelas X dan XI SMAIT Nururrahman Kota Depok, dengan nilai *p-value* sebesar 0,107 ($p > 0,05$).
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan risiko hipertensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,369 ($p > 0,05$).
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan risiko hipertensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,599 ($p > 0,05$). Hampir seluruh responden memiliki durasi *screen time* tinggi, yaitu 147 siswa (98,0%), sehingga variasi data antarkelompok sangat terbatas.
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara risiko hipertensi dengan konsumsi makanan dan minuman berpemanis ($p = 0,035$), makanan asin ($p < 0,001$), makanan cepat saji ($p < 0,001$), makanan yang dibakar ($p = 0,005$), serta bumbu penyedap ($p < 0,001$).

- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak dengan risiko hipertensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,117 ($p > 0,05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Siswa diharapkan bisa menumbuhkan kesadaran dalam penerapan pola hidup sehat, terutama melalui pengaturan pola konsumsi makanan dengan membatasi makanan tinggi gula, natrium, lemak, beserta makanan cepat saji, dan meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang. Selain itu, siswa diharapkan dapat mengurangi perilaku sedentari seperti penggunaan perangkat digital secara berlebihan serta meningkatkan aktivitas fisik secara rutin sebagai upaya menjaga status gizi dan mencegah peningkatan risiko hipertensi sejak usia remaja.

V.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan bisa berkontribusi aktif dalam menunjang penerapan perilaku hidup sehat melalui program edukasi mengenai gizi seimbang, pencegahan hipertensi pada remaja, pengaturan pola konsumsi, serta peningkatan aktivitas fisik siswa. Selain itu, sekolah disarankan untuk menerapkan program kantin sehat dengan memastikan makanan dan minuman yang dijual memenuhi prinsip gizi seimbang serta membatasi penjualan makanan tinggi garam, gula, lemak, beserta makanan cepat saji. Pihak sekolah juga perlu melakukan pengawasan dan evaluasi secara berkala terhadap jenis makanan dan minuman yang tersedia di kantin guna menciptakan lingkungan pangan yang mendukung kesehatan peserta didik. Sebagai upaya deteksi dini terhadap faktor risiko hipertensi, sekolah diharapkan menyelenggarakan pemantauan kesehatan secara rutin melalui pengukuran antropometri, meliputi tinggi badan, berat badan, beserta indeks massa tubuh (IMT), serta pengukuran tekanan darah secara berkala sehingga siswa yang memiliki faktor risiko dapat diidentifikasi dan memperoleh tindak lanjut sedini mungkin.

Maritza Azalia, 2026

ANALISIS HUBUNGAN DURASI SCREEN TIME, AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN DAN KEJADIAN GIZI LEBIH DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA SISWA KELAS X DAN XI SMA IT NURURRAHMAN KOTA DEPOK

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian bisa dikembangkan oleh peneliti berikutnya melalui pelibatan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak beserta cakupan lokasi yang lebih luas supaya temuan penelitian bisa merepresentasikan kondisi remaja secara lebih umum. Kemudian, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan variabel lainnya yang berpotensi berkorelasi dengan risiko hipertensi pada remaja, termasuk kualitas tidur, riwayat keluarga hipertensi, tingkat stres, asupan natrium secara kuantitatif, serta faktor gaya hidup lainnya. Penggunaan desain penelitian longitudinal juga dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran hubungan sebab akibat yang lebih kuat.

Maritza Azalia, 2026

ANALISIS HUBUNGAN DURASI SCREEN TIME, AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN DAN KEJADIAN GIZI LEBIH DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA SISWA KELAS X DAN XI SMA IT NURURRAHMAN KOTA DEPOK

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]