

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat di ambil adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengukuran tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Tahun 2017, persentase kejadian hipertensi yaitu 16,9% dan kejadian tidak hipertensi yaitu 83,1%.
2. Hasil analisi univariat menunjukkan lebih banyak responden dengan asupan natrium yang lebih (53,5%) sedangkan asupan natrium responden yang cukup (46,5%), lebih banyak responden dengan tingkat aktivitas fisik yang tidak aktif (53,5%) sedangkan responden dengan aktivitas fisik yang aktif (46,5%), lebih banyak responden dengan dengan Indeks Massa Tubuh yang normal (69,0%) sedangkan responden dengan Indeks Massa Tubuh yang lebih (31,0%), lebih banyak responden dengan durasi tidur yang cukup (50,7%), sedangkan responden dengan durasi tidur yang kurang (49,3%), lebih banyak responden dengan tidak ada keturunan hipertensi sebanyak (54,9%) dan responden mempunyai keturunan hipertensi (45,1%) dan lebih banyak responden perempuan sebanyak (60,6%) sedangkan responden laki-laki (39,4%).
3. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang tidak bermakna antara asupan natrium dengan hipertensi dengan *p value* sebesar 0.360
4. Menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan hipertensi dengan  $P=0.028$
5. Menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hipertensi dengan  $P=0.006$
6. Menunjukkan adanya hubungan yang tidak bermakna natar durasi tidur dengan hipertensi dengan  $P=0.492$

## **V.2 Saran**

Berdasarkan saran yang dapat di berikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan antara lain:

### **V.2.1 Bagi Sekolah**

1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah serta pengukuran antropometri secara berkala melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
2. Menambah sarana dan prasarana untuk olahraga agar para siswa dapat aktif berolahraga.
3. Memberikan edukasi tentang makanan yang baik untuk dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi pada remaja

### **V.2.2 Bagi Siswa**

1. Siswa-siswi hendaknya rutin memeriksakan tekanan darah terutama pada siswa-siswi dengan hipertensi.
2. Siswa-siswi hendaknya aktif mengikuti pelajaran olahraga dan rutin berolahraga minimal tiga kali seminggu.
3. Siswa-siswi hendaknya selalu memantau berat badan dan tinggi badan setidaknya satu bulan sekali agar selalu terkontrol dalam status gizi yang normal.

### **V.2.3 Bagi Peneliti lain**

1. Melakukan penelitian tentang hipertensi dengan variabel-variabel seperti asupan lemak, kebiasaan merokok, riwayat Pendidikan keluarga dan juga ras.