

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Gambaran gaya hidup Remaja Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang mengalami stress yaitu sebanyak 25 (17,4%), kualitas tidur buruk sebanyak 19 (13,2%), kebiasaan merokok sebanyak 32 (22,2%), kebiasaan konsumsi lemak sebanyak 19 (13,2%), konsumsi alkohol sebanyak 21 (14,6%), konsumsi kopi sebanyak 21 (14,6%) dari 144 responden.
2. Kejadian hipertensi pada Remaja Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yaitu 41 remaja mengalami hipertensi dan 109 remaja tidak hipertensi.
3. Ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan diperoleh hasil responden yang mengalami hipertensi sebanyak 41 remaja dari 144 remaja yang dilakukan penelitian.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat memperbaiki gaya hidup mereka diantaranya dengan tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol diantaranya dengan mensubstitusi dengan kegiatan yang lebih positif misalnya berolah raga. Mereka juga harus mengendalikan stress, konsumsi kopi serta meningkatkan kualitas tidur mereka dengan menghindari kebiasaan bergadang.

2. Bagi Universitas

Diharapkan pihak Universitas Ngudi Waluyo menambah literature yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi dan menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan referensi dan memberikan informasi mengenai faktor resiko kejadian hipertensi.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya hendaknya meningkatkan hasil penelitian ini dengan mengendalikan faktor lain yang mempengaruhi penelitian ini diantaranya pengetahuan. Perlu pula untuk meningkatkan analisis data menjadi multivariate sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih optimal.