

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Remaja Kecamatan Todanan lebih banyak yang mempunyai perilaku kurang dalam pencegahan hipertensi yaitu sebanyak 63 orang (63,0%), daripada yang mempunyai perilaku baik dalam pencegahan hipertensi yaitu sebanyak 37 orang (37,0%).
2. Remaja Kecamatan Todanan lebih banyak yang mempunyai perilaku tidak cek kesehatan yaitu sebanyak 67 orang (67,0%), daripada yang melakukan cek kesehatan yaitu sebanyak 33 orang (33,0%).
3. Remaja Kecamatan Todanan lebih banyak yang mempunyai perilaku tidak merokok yaitu sebanyak 61 orang (61%), daripada yang merokok yaitu sebanyak 39 orang (39,0%).
4. Remaja Kecamatan Todanan lebih banyak yang mempunyai perilaku cukup dalam aktifitas fisik yaitu sebanyak 53 orang (53%), daripada yang kurang aktifitas fisik yaitu sebanyak 47 orang (47%).
5. Remaja Kecamatan Todanan lebih banyak yang mempunyai perilaku cukup dalam konsumsi makanan bergizi seimbang yaitu sebanyak 55 orang (55%), daripada yang kurang konsumsi makanan bergizi seimbang yaitu sebanyak 45 orang (45%).
6. Remaja Kecamatan Todanan lebih banyak yang mempunyai durasi tidur kurang yaitu sebanyak 59 orang (59%), daripada yang mempunyai durasi tidur cukup yaitu sebanyak 41 orang (41%).

7. Remaja Kecamatan Todanan lebih banyak yang tidak merasakan stress yaitu sebanyak 52 orang (52,0%), daripada yang merasakan stress yaitu sebanyak 48 orang (48,0%).

B. Saran

1. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan untuk meningkatkan pemberian pendidikan dan promosi kesehatan terkait penyakit tidak menular terutama penyakit tekanan darah tinggi pada kelompok remaja, serta lebih memerhatikan upaya pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi pada remaja melalui unit kesehatan sekolah (UKS) dan posyandu remaja.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan bagi Universitas Ngudi Waluyo untuk meningkatkan ketersediaan referensi yang berkaitan dengan perilaku pencegahan hipertensi dan menjadikan hasil penelitian sebagai informasi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Remaja

Diharapkan bagi remaja untuk mau dan mampu memperbaiki dan mengembangkan pola hidupnya menjadi pola hidup sehat yang mencegah dari penyakit hipertensi, yaitu melalui :

- a. Melakukan pengukuran tekanan darah dan berat badan secara mandiri minimal satu kali dalam satu bulan, atau dengan berpartisipasi pada kegiatan posyandu remaja

- b. Memperbaiki dan mengendalikan durasi tidur dengan menghindari kebiasaan begadang
- c. Meluangkan waktu untuk berolahraga dan tidak melewatkan sarapan pagi serta memperbanyak makan sayur dan buah.

4. Bagi Peneliti

Sebaiknya meningkatkan hasil penelitian dengan melihat pengetahuan dan sikap remaja terkait penyakit hipertensi dan penanggulangannya. Serta perlu meningkatkan analisis data yang digunakan, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lengkap.