

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. SMP Negeri 1 Bandungan Kabupaten Semarang yang memiliki tekanan darah dengan kategori normal sebanyak 104 (66,2%) siswa, dan yang memiliki tekanan darah dengan kategori Hipertensi sebanyak 53 (33,8%) siswa. Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak siswa yang memiliki tekanan darah Tidak Hipertensi.
2. Perilaku upaya pencegahan hipertensi dengan cek kesehatan sebanyak 98 (62,4%) siswa rutin melakukan cek kesehatan minimal 1 bulan sekali, sedangkan 59 (37,6%) siswa tidak rutin melakukan cek kesehatan minimal 1 bulan sekali. Dapat disimpulkan bahwa perilaku upaya pencegahan dengan pemeriksaan kesehatan minimal 1 bulan sekali pada remaja di SMP Negeri 1 Bandungan Kabupaten Semarang didominasi oleh rutin melakukan cek kesehatan.
3. Perilaku upaya pencegahan hipertensi dengan menghindari asap rokok sebanyak 114 (72,6%) siswa memiliki perilaku kategori baik, sedangkan 43 (27,4%) siswa memiliki perilaku kategori tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa perilaku upaya pencegahan dengan perilaku menghindari asap rokok pada remaja di SMP Negeri 1 Bandungan Kabupaten Semarang didominasi oleh siswa yang mempunyai perilaku Baik.

4. Perilaku upaya pencegahan hipertensi dengan aktivitas fisik sebanyak 83 (52,9%) siswa memiliki perilaku kategori tidak cukup, sedangkan 74 (47,1%) siswa memiliki perilaku kategori cukup. Dapat disimpulkan bahwa perilaku upaya pencegahan dengan aktivitas fisik pada Siswa Remaja SMP Di SMP Negeri 1 Bandungan Kabupaten Semarang didominasi oleh siswa yang mempunyai aktivitas fisik dengan kategori tidak cukup.
5. Perilaku upaya pencegahan hipertensi dengan pola konsumsi makanan bergizi sebanyak 113 (72%) siswa memiliki perilaku kategori baik, sedangkan 44 (28%) siswa memiliki perilaku kategori tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa perilaku upaya pencegahan dengan perilaku pola konsumsi makanan bergizi pada Siswa Remaja SMP Di SMP Negeri 1 Bandungan Kabupaten Semarang didominasi oleh siswa yang mempunyai perilaku Baik.
6. Perilaku upaya pencegahan hipertensi dengan pola istirahat yang cukup sebanyak 88 (56,1%) siswa memiliki perilaku kategori cukup, sedangkan sebanyak 69 (43,9%) siswa memiliki perilaku kategori tidak cukup. Dapat disimpulkan bahwa perilaku upaya pencegahan dengan perilaku pola istirahat yang cukup pada Siswa Remaja SMP Di SMP Negeri 1 Bandungan Kabupaten Semarang didominasi oleh siswa yang mempunyai perilaku Cukup.
7. Perilaku upaya pencegahan hipertensi dengan pengelolaan stres sebanyak 156 (99,4%) siswa memiliki perilaku pengelolaan stres kategori baik, sedangkan sebanyak 1 (0,6%) siswa memiliki perilaku kategori

pengelolaan stres tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa perilaku upaya pencegahan dengan perilaku pengelolaan stres pada Siswa Remaja SMP Di SMP Negeri 1 Bandungan Kabupaten Semarang didominasi oleh siswa yang mempunyai perilaku pengelolaan stres Baik.

B. Saran

1. SMP Negeri 1 Bandungan

Siswa sebaiknya diberikan pendidikan kesehatan untuk mulai meningkatkan perilaku hidup sehat dengan cara meningkatkan aktivitas fisik. Selain itu perlu untuk membiasakan diri melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala baik di puskesmas maupun fasilitas kesehatan terdekat.

2. Bagi Universitas

Peneliti mengharapkan agar hasil dari Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta menambah pengetahuan mengenai penyakit Hipertensi.