

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul ” Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Perilaku merokok Dengan Tekanan Darah Remaja Di Desa Terban Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang “ dapat disimpulkan :

1. Indeks Massa Tubuh Remaja Desa Terban sebagian besar masuk dalam kategori Obesitas dengan jumlah 76 remaja .
2. Tekanan Darah Remaja Desa Terban sebagian besar memiliki tekanan darah tinggi pada tingkat 1 (Hipertensi 1) sebanyak 71 remaja .
3. Perilaku merokok Remaja Desa Terban sebagian besar memiliki perilaku merokok yang sangat berat dengan jumlah 51 remaja .
4. Berdasarkan uji *spearman rank* dapat diketahui nilai signifikan $0.031 < 0.05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah Remaja dimana semakin tinggi IMT akan dapat menyebabkan terjadinya kenaikan Tekanan Darah hingga dapat berakibat menjadi hipertensi.
5. Berdasarkan uji *spearman rank* diperoleh nilai signifikan $0,115 > 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara Perilaku merokok dengan Tekanan Darah Remaja. Hal ini disebabkan karena jangka waktu merokok para remaja yang belum lama sehingga hipertensi belum muncul dalam jangka waktu yang singkat akibat merokok.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan Remaja dapat asadar dan berkeinginan untuk merubah gaya hidup menjadi lebih sehat. Dengan melakukan olahraga secara teratur, menjaga pola makannya dengan sering mengkonsumsi buah dan sayur yang mengandung serat, diet rendah garam, serta mengurangi perilaku merokok dengan kegiatan yang lebih positif.

2. Bagi Petugas Kesehatan Puskesmas

Diharapkan bidan desa atau perawat desa serta kader posyandu remaja selalau memberikan promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan sedini mungkin dan menjaga gaya hidup yang sehat dengan cara rutin mengadakan kegiatan posyandu remaja sebagai alat skrining untuk kesehatan remaja serta mengadakan senam bersama setiap minggunya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan literature tambahan dengan variabel yang sama atau mungkin dengan meneliti faktor lainnya. Selain itu hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terbaru.