

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Remaja SMA dan SMK sebagian besar mengalami hipertensi.
2. Usia remaja SMA dan SMK yaitu 17 tahun.
3. Jenis kelamin remaja SMA dan SMK terbanyak perempuan.
4. Mayoritas remaja tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi.
5. Pola makan remaja SMA dan SMK sebagian besar tidak teratur.
6. Indeks massa tubuh (IMT) remaja SMA dan SMK dalam kategori normal.
7. Aktivitas fisik remaja SMA dan SMK dalam kategori ringan.
8. Kualitas tidur remaja SMA dan SMK dalam kategori baik
9. Tingkat stress remaja SMA dan SMK dalam kategori normal.
10. Tidak ada hubungan usia dengan kejadian hipertensi pada remaja SMA dan SMK di wilayah kerja UPTD Puskesmas Danau Sembuluh.
11. Tidak ada hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada remaja SMA dan SMK di wilayah kerja UPTD Puskesmas Danau Sembuluh
12. Ada hubungan riwayat penyakit dengan kejadian hipertensi pada remaja SMA dan SMK di wilayah kerja UPTD Puskesmas Danau Sembuluh.
13. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja SMA dan SMK di wilayah kerja UPTD Puskesmas Danau Sembuluh.

14. Ada hubungan IMT dengan kejadian hipertensi pada remaja SMA dan SMK di wilayah kerja UPTD Puskesmas Danau Sembuluh.
15. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada remaja SMA dan SMK di wilayah kerja UPTD Puskesmas Danau Sembuluh.
16. Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada remaja SMA dan SMK di wilayah kerja UPTD Puskesmas Danau Sembuluh.
17. Ada hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada remaja SMA dan SMK di wilayah kerja UPTD Puskesmas Danau Sembuluh.

B. Saran

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan responden kedepannya memiliki kesadaran untuk menjaga pola makan, kualitas tidur, Tingkat stress dan rutin melakukan kontrol tekanan darah ke Puskesmas agar bisa mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian diharapkan pada sekolah dapat lebih mengaktifkan kegiatan konseling terkait diet dan manajemen stress.

3. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan bahan masukan kepada petugas kesehatan terlebih perawat agar bisa memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja tentang pencegahan

hipertensi secara rutin dan berkala dengan menggunakan metode dan media yang mudah dipahami.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan sumber informasi, bahan bacaan dan bahan literatur untuk menambah wawasan bagi mahasiswa tentang faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa dilanjutkan dengan melakukan penelitian pada faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada remaja dan melakukan penelitian dengan metode kualitatif untuk tingkat stress.

