

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti kesimpulan yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Responden yang tergolong obesitas berjumlah 21 orang (25,3%) dan yang memiliki status gizi tidak obesitas yaitu sebanyak 62 orang (74,7%).
2. Sebanyak 38 responden (45,8%) mengalami hipertensi, sedangkan 45 responden (54,2%) berada pada kategori tidak hipertensi.
3. Ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada siswa-siswi di SMK N 1 Bawen.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan program promosi kesehatan yang fokus pada gizi seimbang dan pencegahan hipertensi, seperti menyediakan kantin sehat, meningkatkan jam olahraga, serta mengadakan kegiatan rutin pemeriksaan berat badan dan tekanan darah. Selain itu, penting untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui edukasi yang disisipkan dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun pembelajaran tematik lintas mata pelajaran.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Puskesmas dan Petugas UKS)

Tenaga kesehatan diharapkan menjalin kerja sama aktif dengan pihak sekolah untuk melakukan skrining kesehatan secara berkala, khususnya pengukuran IMT dan tekanan darah pada remaja. Intervensi edukatif seperti konseling gizi, pelatihan pola makan sehat, serta penyuluhan tentang bahaya hipertensi pada usia muda juga perlu ditingkatkan, terutama bagi siswa dengan risiko obesitas dan tekanan darah tinggi.