

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Bergas, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 123 respon (40,6%) berada pada kategori *sedentary lifestyle* tinggi, 105 responden (34,7%) kategori *sedentary lifestyle* sedang, 75 responden (24,8%) kategori *sedentary lifestyle* rendah.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 162 responden (53,5%) berada pada kategori tekanan darah tinggi, 134 responden (44,2%) pada kategori sedang dan hanya 7 responden (2,3%) yang berada pada kategori tekanan darah rendah.
3. Hasil analisis menggunakan uji Spearman's rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 1 Bergas. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,175$ dengan nilai signifikansi $p = 0,02$ ($p < 0,01$).

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menerapkan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Remaja disarankan untuk mengurangi perilaku *sedentary lifestyle*, seperti duduk terlalu lama dan penggunaan gawai berlebihan, serta membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara rutin, baik melalui olahraga ringan, aktivitas ekstrakurikuler, maupun kegiatan fisik sederhana. Upaya ini penting untuk

menjaga tekanan darah tetap dalam batas normal dan mencegah risiko tekanan darah tinggi sejak usia dini.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun dan mengembangkan program kesehatan sekolah. Sekolah disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui kegiatan olahraga rutin, senam bersama, atau penguatan ekstrakurikuler yang bersifat aktif. Selain itu, sekolah juga diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan mengenai dampak sedentary lifestyle terhadap tekanan darah, serta mendorong pembatasan waktu layar (screen time) di lingkungan sekolah.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya yang bertugas di puskesmas, posbindu remaja, dan layanan kesehatan sekolah, diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun program promotif dan preventif. Edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah secara berkala, serta intervensi dini pada remaja dengan perilaku *sedentary* tinggi perlu ditingkatkan guna mencegah terjadinya tekanan darah tinggi dan penyakit kardiovaskular di masa mendatang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain longitudinal atau intervensi agar dapat melihat dampak sedentary lifestyle terhadap tekanan darah dalam jangka panjang. Selain itu, penambahan variabel lain seperti pola

makan, indeks massa tubuh (IMT), tingkat stres, dan kualitas tidur diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah pada remaja.