

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berada pada kelompok remaja pertengahan usia 13–15 tahun, dengan rerata usia 14,4 tahun. Jenis kelamin didominasi oleh laki-laki.
2. Tekanan darah remaja berisiko memiliki profil yang bervariasi, namun sebagian besar masih menunjukkan kategori yang perlu diwaspadai mengingat kelompok remaja berisiko.
3. Kategori tinggi dan sedang perilaku pencegahan hipertensi menunjukkan adanya upaya nyata remaja berisiko untuk memodifikasi gaya hidup sehat.

B. Saran

1. Bagi Remaja Berisiko

Diharapkan remaja berisiko dapat mempertahankan dan meningkatkan perilaku pencegahan yang sudah berada pada kategori baik. Remaja berisiko disarankan untuk melakukan pemantauan tekanan darah mandiri atau melalui fasilitas kesehatan minimal satu bulan sekali sebagai bentuk deteksi dini.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat berperan sebagai *support system* yang dominan bagi remaja berisiko. Keluarga disarankan untuk menyediakan

asupan nutrisi rendah garam dan lemak di rumah serta memberikan motivasi berkelanjutan agar remaja patuh terhadap perilaku pencegahan.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat desa diharapkan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan remaja, misalnya melalui pembatasan iklan rokok di lingkungan desa atau mendukung penyediaan fasilitas olahraga sederhana.

4. Bagi Keperawatan dan Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan khususnya perawat komunitas disarankan untuk menginisiasi program skrining tekanan darah secara berkala. Perlu adanya optimalisasi Posyandu Remaja atau Posbindu dengan mengintegrasikan edukasi yang memanfaatkan media digital.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang hanya menggambarkan kondisi sesaat. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal/kohort untuk memantau efektivitas perilaku pencegahan terhadap perubahan status tekanan darah dalam jangka panjang.