

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berusia 16 tahun dengan rentang usia 15-18 tahun, berjenis kelamin laki-laki, tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, serta memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal. Sebagian besar partisipan tidak mengonsumsi kafein, tidak memiliki riwayat merokok, dan menggunakan *smartphone* dengan durasi >4 jam per hari. Selain itu, sebagian besar partisipan melakukan aktivitas fisik 1-2 kali per minggu dengan intensitas ringan. Mayoritas partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk (58,01%) dan tekanan darah normal (54,16%), meskipun terdapat pula partisipan yang mengalami masalah tekanan darah (45,84%). Karakteristik partisipan berdasarkan usia, penggunaan *smartphone*, IMT, dan jenis aktivitas fisik menunjukkan hubungan yang signifikan. Selain itu, terdapat hubungan signifikan yang bersifat negatif dan kuat antara kualitas tidur dan tekanan darah, di mana semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tekanan darah partisipan.

B. Saran

1. Bagi siswa

Siswa SMK N 2 Purwokerto diharapkan dapat mengurangi penggunaan *smartphone* karena dapat mempengaruhi kualitas tidur dan tekanan darah. Waktu yang digunakan untuk bermain *smartphone* sebaiknya dialihkan untuk kegiatan yang lebih produktif seperti beristirahat dan belajar. Selain itu, siswa juga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 3-4 kali per minggu untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Untuk menjaga kesehatan secara optimal, siswa dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan menghindari kebiasaan merokok, konsumsi kafein berlebihan, serta meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Hal ini perlu dilakukan guna pencegahan penyakit kardiovaskuler dan penyakit lainnya dimasa mendatang.

2. Bagi pihak sekolah

Institusi pendidikan dapat berkolaborasi dengan perawat Puskesmas Purwokerto Timur 2 untuk merancang program skrining tekanan darah sebagai upaya deteksi dini hipertensi serta mengadakan program posyandu remaja di lingkungan sekolah. Untuk mendukung kesehatan siswa, kurikulum sekolah juga perlu disusun dengan memperhatikan beban tugas yang diberikan dan menyusun jadwal untuk melakukan aktivitas fisik bersama.

3. Bagi perawat puskesmas

Perawat Puskesmas Purwokerto Timur 2 diharapkan dapat merancang program peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan mengenai dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan, pentingnya aktivitas fisik, dan bahaya kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok dan konsumsi kafein berlebih. Selain itu, perawat juga perlu memberikan edukasi mengenai kebiasaan tidur (*sleep hygiene*) kepada siswa SMK N 2 Purwokerto. Di samping itu, perawat puskesmas disarankan untuk berkolaborasi dengan pihak sekolah untuk menginisiasi program posyandu remaja di lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan keberadaan siswa yang sudah terorganisir di sekolah mempermudah pelaksanaan kegiatan dibandingkan dengan pelaksanaan di lingkungan rumah, di mana banyak remaja cenderung enggan untuk berpartisipasi.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengganti desain penelitian menjadi longitudinal guna mengidentifikasi berbagai faktor lain yang turut mempengaruhi tekanan darah pada remaja sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap permasalahan ini.