

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Mayoritas partisipan berumur 16 tahun (35,35%), usia termuda 14 tahun (0,34%) dan tertua 18 tahun (13,13%) dengan jenis kelamin perempuan (58,92%), status gizi tidak berisiko (82,83%), tidak memiliki riwayat keluarga dengan penyakit hipertensi (69,02%). Selain itu, mayoritas partisipan tidak merokok (84,51%), memiliki kebiasaan konsumsi kopi (57,58%), tidak konsumsi alkohol (98,31%), jarang mengonsumsi makanan asin (51,52%) dan makanan cepat saji (69,02%), melakukan aktivitas fisik ringan (48,82%) sebanyak < 3 kali dalam seminggu (71,38%), kualitas tidur dinilai baik (71,38%), durasi tidur pada malam hari > 6 jam (55,22%), penggunaan *smartphone* dengan intensitas rendah (36,36%) dan mayoritas menggunakan *smartphone* untuk mendengarkan musik (63,08%).
2. Mayoritas partisipan memiliki tekanan darah normal (70,03%), namun terdapat 17,17% partisipan memiliki tekanan darah *elevated*, 10,11% *stage 1* dan 2,69% *stage 2*.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi kopi, kebiasaan konsumsi alkohol, kebiasaan konsumsi makanan asin, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, frekuensi aktivitas fisik, kualitas tidur subjektif dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan tekanan darah siswa. Lalu, ada hubungan yang signifikan antara riwayat penyakit keluarga dengan hipertensi, status gizi (IMT), jenis aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan tekanan darah siswa.
4. Faktor dominan yang berhubungan dengan tekanan darah pada siswa SMAN 1 Baturraden adalah riwayat penyakit keluarga dengan hipertensi, durasi tidur, jenis aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan asin.

## B. Saran

### 1. Bagi Partisipan dan Siswa SMA lainnya

Partisipan dan siswa SMA lainnya diharapkan dapat mempertahankan gaya hidup sehat, seperti tidak merokok, mengurangi konsumsi kopi, tidak konsumsi alkohol, menjaga pola makan dan pola tidur serta meningkatkan aktivitas fisik. Diharapkan siswa atau remaja yang kurang menerapkan perilaku hidup sehat baik memiliki atau tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi untuk dapat mengubah perilaku menjadi lebih sehat dengan meminimalkan faktor risiko yang memengaruhi tekanan darah seperti tidak tidur larut malam dan melakukan aktivitas fisik secara teratur agar mencegah kejadian penyakit hipertensi pada usia dewasa.

### 2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan sekolah dapat mengaktifkan unit kesehatan sekolah (UKS) dan melaporkan kepada puskesmas apabila ditemukan kasus hipertensi pada siswa. Pihak sekolah diharapkan untuk mengadakan skrining kesehatan dan penyuluhan setiap 3 (tiga) bulan sekali melalui kerja sama dengan Puskesmas Baturraden II terkait pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal serta mendorong siswa agar menerapkan pola hidup yang sehat dengan mempertahankan dan menyediakan fasilitas yang mendukung siswa dalam berolahraga di sekolah.

### 3. Bagi Puskesmas

Diharapkan puskesmas bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mengadakan kegiatan pemeriksaan rutin bagi siswa SMA di sekolah dan mengarahkan siswa yang memiliki tekanan darah tidak normal saat pemeriksaan rutin dilakukan tindak lanjut seperti pemeriksaan ulang pada jarak waktu minimal satu minggu kemudian untuk memastikan kondisi kesehatan siswa.

### 4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan khususnya perguruan tinggi jurusan keperawatan dapat mengembangkan modul pembelajaran terkait hipertensi pada remaja agar mahasiswa memiliki pengetahuan

dan mampu melakukan edukasi kepada masyarakat serta hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan dalam ilmu keperawatan medikal bedah dan komunitas. Selain itu, institusi pendidikan khususnya jurusan keperawatan dapat berkolaborasi dengan puskesmas dan menempatkan atau menerjunkan mahasiswa praktik ke sekolah untuk memberikan edukasi terkait tekanan darah dan hipertensi pada remaja.

#### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah seperti tingkat stres, peningkatan nadi, penggunaan obat golongan kortikosteroid, dan gangguan metabolik dengan desain penelitian yang berbeda seperti penelitian longitudinal agar faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah pada siswa SMA atau remaja dapat diketahui lebih dalam atau rinci. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbaiki atau menggunakan alat ukur yang berbeda dengan penelitian ini karena waktu dan alat ukur dapat memengaruhi hasil penelitian.

