

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik remaja didominasi oleh kelompok remaja awal (10-13 tahun) (39,4%), berjenis kelamin perempuan (52,9%), tingkat pendidikan SMA/MA/SMK (40,4%), dan tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi (79,8%).
2. Remaja memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik (50%).
3. Mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan baik (56,7%), sikap baik (56,7%), akses informasi kesehatan baik (50%), dukungan keluarga baik (51,9%), dan dukungan teman sebaya kurang baik (51%).
4. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja di Desa Kalibenda, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas (*p value* = 0,000).
5. Terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja di Desa Kalibenda, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas (*p value* = 0,000).
6. Terdapat hubungan antara akses informasi kesehatan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja di Desa Kalibenda, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas (*p value* = 0,000).
7. Tidak terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja di Desa Kalibenda, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas (*p value* = 0,556).
8. Tidak terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja di Desa Kalibenda, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas (*p value* = 0,695).
9. Akses informasi kesehatan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku pencegahan hipertensi pada remaja di Desa Kalibenda, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas.

B. Saran

Saran untuk berbagai pihak adalah sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Desa Kalibenda, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas

Remaja Desa Kalibenda hendaknya mulai untuk berperilaku sehat seperti membatasi konsumsi makanan *Ultra Processed Food* (UPF) seperti nugget dan sosis, konsumsi jajanan tinggi garam, dan hendaknya berolahraga 30 menit per hari. Penting juga untuk mengetahui faktor-faktor risiko hipertensi, sehingga diharapkan remaja mampu mencegah sejak dini dan menurunkan angka kejadian hipertensi di desa tersebut.

2. Bagi Puskesmas Ajibarang II

- a) Puskesmas Ajibarang II dapat meningkatkan pengetahuan tentang faktor risiko hipertensi dan sikap tentang pentingnya membatasi konsumsi garam dan olahraga kepada remaja Desa Kalibenda melalui pendekatan edukasi di posyandu remaja.
- b) Mengajak remaja untuk turut aktif memeriksakan tekanan darah rutin satu bulan sekali agar semakin mudah mengontrol dan mendeteksi apabila terdapat remaja yang mempunyai tekanan darah tinggi.
- c) Meningkatkan akses informasi kesehatan hipertensi dengan menggunakan media sosial *TikTok* dan membuat *Website* karena remaja Desa Kalibenda sering mengakses dua hal tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian kuantitatif dengan memberikan pilihan jawaban frekuensi rentang waktu pada setiap variabel, tidak hanya terpaku pada jawaban ya dan tidak saja sehingga hasilnya akan lebih baik dan terukur.
- b) Penelitian dapat dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan observasi terhadap perilaku pencegahan hipertensi, akses informasi kesehatan yang didapatkan di kalangan remaja, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya di lingkungan rumah, dan dukungan lainnya seperti dukungan lingkungan sekolah (guru).