

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan aspek fisik dan genetik, partisipan rata-rata berumur 16 tahun, dengan usia termuda yaitu 14 tahun, dan usia yang tertua adalah 18 tahun. Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (58,6%), dan memiliki indeks massa tubuh normal (53,3%). Berdasarkan gaya hidup dan riwayat keluarga mayoritas partisipan tidak memiliki riwayat merokok (94,4%), dan tidak mengetahui riwayat hipertensi pada keluarga (80,4%).
2. Mayoritas partisipan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (64,2%).
3. Mayoritas partisipan memiliki tekanan darah normal (81,8%). Akan tetapi, terdapat siswa dengan tekanan darah *elevated*, (10,2%) hipertensi stage 1 (5,3%) dan 2,8% hipertensi stage 2.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah dengan *p value* 0,017, dan nilai *r* positif 0,136. Semakin tinggi aktivitas fisik pada remaja, maka tekanan darah akan normal.

### B. Saran

1. Bagi partisipan dan Siswa SMA lainnya.

Diharapkan bagi siswa untuk meningkatkan aktivitas fisik yang dilakukan, dan menerapkan gaya hidup sehat dengan mengurangi dan merubah *sedentary lifestyle* yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi pada remaja. Selain itu, skrining hipertensi yang rutin dapat dilakukan oleh siswa baik di sekolah atau puskesmas terdekat.

2. Bagi pihak sekolah

Diharapkan sekolah dapat memberikan edukasi terkait hipertensi pada remaja, meningkatkan aktivitas fisik pada siswa dengan memastikan bahwa setiap siswa dan siswi mengikuti pelajaran olahraga dengan sungguh-sungguh. Serta mengadakan skrining hipertensi pada siswa,

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 jurusan keperawatan dapat mengembangkan modul mengenai hipertensi pada remaja, dan bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk mengadakan skrining dan memberikan edukasi terkait aktivitas fisik dan tekanan darah, serta edukasi mengenai hipertensi pada remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah seperti stress, penggunaan smartpone, dan kualitas tidur, dengan desain penelitian yang berbeda.

