

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 160 remaja di wilayah kerja Puskesmas Lumbir, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Prevalensi hipotensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Lumbir adalah 56,9%. Dari total 160 responden, sebanyak 91 orang mengalami hipotensi, sedangkan 69 orang tidak mengalami hipotensi. Jika angka ini diekstrapolasikan ke total populasi remaja di wilayah kerja Puskesmas Lumbir, yaitu 7.360 remaja, maka pada tahun 2024 ini diperkirakan sekitar 4.187 remaja berpotensi mengalami hipotensi.
2. Pada penelitian ini persentase tertinggi jenis kelamin adalah perempuan (58,8%), persentase tertinggi klasifikasi usia remaja adalah remaja tengah (57,5%), persentase tertinggi riwayat kesehatan keluarga dengan penyakit kardiovaskular adalah tidak ada riwayat (71,3%), persentase tertinggi status sosial ekonomi adalah menengah ke bawah (95,6%), persentase tertinggi pengetahuan adalah baik (76,3%), persentase tertinggi aktifitas fisik adalah cukup (88,8%), persentase tertinggi pola makan adalah buruk (71,3%), persentase tertinggi kualitas tidur adalah buruk (78,8%), dan persentase tertinggi status gizi adalah gizi baik (53,1%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa faktor dengan kejadian hipotensi, yaitu jenis kelamin ($p\text{-value} = 0,043$), riwayat kesehatan keluarga ($p\text{-value} = 0,003$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,031$), dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,001$). Namun, tidak ada hubungan yang signifikan antara status sosial ekonomi, pengetahuan mengenai hipotensi, pola makan, dan status gizi dengan kejadian hipotensi pada remaja ($p\text{-value} > 0,05$).
4. Terdapat pengaruh antara jenis kelamin ($POR = 3,9$), riwayat kesehatan keluarga ($POR = 3,0$), kualitas tidur ($POR = 5,0$), dan status gizi ($POR = 2,2$) terhadap kejadian hipotensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Lumbir. Namun, tidak ada pengaruh antara status sosial ekonomi dan

aktivitas fisik terhadap kejadian hipotensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Lumbir.

5. Faktor yang paling dominan memengaruhi kejadian hipotensi adalah kualitas tidur, di mana remaja dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko lebih dari 5 kali lebih tinggi untuk mengalami hipotensi dibandingkan yang memiliki kualitas tidur baik, setelah dikontrol oleh variabel lain.

B. Saran

1. Bagi remaja dan masyarakat umum

- a. Remaja perlu menjaga kualitas tidur dengan memastikan durasi tidur yang cukup, yaitu sekitar 7-9 jam per malam, serta menghindari kebiasaan begadang.
- b. Perlunya dukungan keluarga berupa pembatasan jam tidur pada remaja.
- c. Bagi remaja yang memiliki riwayat hipotensi dalam keluarga, penting untuk lebih waspada dan melakukan langkah-langkah pencegahan sejak dini seperti pemeriksaan kesehatan secara berkala
- d. Remaja dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup untuk menjaga asupan gizi. Contohnya, karbohidrat bisa didapat dari nasi, roti gandum, atau kentang; protein dari telur, ikan, ayam, tahu, dan tempe; lemak sehat dari alpukat, kacang-kacangan, atau minyak zaitun; serta vitamin dan mineral dari sayur-sayuran seperti bayam dan wortel, serta buah-buahan seperti pisang, apel, dan jeruk
- e. Khusus bagi remaja perempuan (terutama usia remaja tengah) untuk bisa meningkatkan aktivitas fisik berupa berjalan santai minimal 30 menit sehari serta memastikan asupan cairan yang cukup setiap hari sehingga dapat membantu mencegah dehidrasi yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah.

2. Bagi Puskesmas Lumbir

- a. Dapat memaksimalkan peran ILP (Integrasi Layanan Primer) dalam menjangkau remaja secara lebih merata, baik yang bersekolah maupun

tidak, terutama dalam pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan.

- b. Kerja sama dengan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di SMP dan SMA tetap perlu dilakukan agar skrining kesehatan tidak hanya berfokus pada anemia, tetapi juga hipotensi, sehingga deteksi dini dapat lebih optimal.
- c. Kampanye edukasi mengenai pola tidur yang baik, pola makan sehat, serta pentingnya aktivitas fisik juga perlu ditingkatkan melalui berbagai media, baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat, agar dapat menjangkau seluruh remaja tanpa terkecuali.

3. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten

- a. Mendukung upaya Puskesmas Lumbir dalam memaksimalkan peran ILP (Integrasi Layanan Primer) untuk menjangkau remaja secara lebih luas, terutama dalam pemeriksaan tekanan darah yang lebih merata.
- b. Peningkatan fasilitas pemeriksaan kesehatan bagi remaja, baik melalui tenaga kesehatan yang lebih terampil dalam deteksi hipotensi maupun melalui penyediaan alat pemeriksaan yang lebih memadai di berbagai wilayah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Penelitian lebih lanjut dapat mempertimbangkan faktor lain, seperti pengaruh stres atau kebiasaan konsumsi rokok dan kafein terhadap tekanan darah remaja, mengingat kedua faktor tersebut berpotensi berkontribusi terhadap perubahan tekanan darah namun belum diteliti dalam penelitian ini.