

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara status gizi dan asupan natrium dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 9 Kota Padang Tahun 2018 maka dapat disimpulkan :

1. Sebagian besar responden berasal dari kelas XI yaitu 50,7%, responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 57,9%, hampir separuh responden mempunyai rata rata umur 17 tahun yaitu 42,9%.
2. Nilai median tekanan darah sistolik responden yaitu 110,00 mmHg dan nilai median tekanan darah diastolik yaitu 70,00 mmHg.
3. Status gizi remaja berdasarkan indeks IMT/U sebagian besar berstatus gizi normal yaitu 82,9%.
4. Rata – Rata asupan natrium responden adalah 1352, 51 mg. Sebagian besar responden mempunyai asupan natrium cukup yaitu 57,1 %.
5. Terdapat perbedaan rata- rata tekanan darah sistolik dan diastolik berdasarkan status gizi normal, gemuk, dan obesitas pada remaja di SMAN 9 Kota Padang dimana didapatkan *p-value* <0.05.
6. Terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja di SMAN 9 Kota Padang dimana didapatkan *p-value* <0.05.
7. Diketahui bahwa variabel aktivitas fisik dan variabel merokok merupakan *confounding*/perancu terhadap hubungan status gizi dan asupan natrium dengan hipertensi pada remaja di SMAN 9 Kota Padang tahun 2018.

6.2 Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa untuk lebih sering memeriksa tekanan darah agar bisa terkontrol dan tidak terjadi peningkatan tekanan darah. Selain itu diharapkan kepada siswa agar lebih memperhatikan status gizi, makanan yang mengandung gizi seimbang, rutin berolahraga agar mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah dan munculnya penyakit degeneratif.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan dengan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pengambilan keputusan dan kebijakan yang lebih baik lagi dimasa yang akan datang sehingga dapat menurunkan prevalensi kejadian tekanan darah tinggi dan penyakit degeneratif lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian dengan menambah variabel lain yang berpengaruh seperti status gizi bersarkan lingkaran pinggang, lingkaran lengan atas (LLA), stres, minuman beralkohol, dan faktor lainnya.

