

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Dari penelitian hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pergelangan tangan dengan tekanan darah pada remaja di SMAN 15 Padang, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Rata – rata indeks massa tubuh (IMT) pada remaja di SMAN 15 Padang adalah 19,95 mmHg dan sebagian besar remaja memiliki indeks massa tubuh dalam kategori normal.
2. Rata – rata lingkaran pergelangan tangan pada remaja di SMAN 15 Padang adalah 13,75 cm dan sebagian besar remaja memiliki lingkaran pergelangan tangan kecil.
3. Rata – rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja di SMAN 15 Padang adalah 117,48 mmHg dan 78,13 mmHg. Dimana sebagian besar remaja di SMAN 15 Padang memiliki tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik dalam keadaan normal.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada remaja di SMAN 15 Padang dengan kekuatan sedang dan arah positif. Artinya setiap meningkatnya indeks massa tubuh maka tekanan darah sistolik dan diastolik juga meningkat.

5. Terdapat hubungan yang bermakna antara lingkaran pergelangan tangan dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja di SMAN 15 Padang dengan kekuatan sedang dan arah positif. Artinya setiap kenaikan lingkaran pergelangan tangan maka tekanan darah sistolik dan diastolik juga ikut naik.

## B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMAN 15 Padang mengenai hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pergelangan tangan dengan tekanan darah pada remaja terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi SMAN 15 Padang

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun program kesehatan remaja untuk mencegah terjadinya hipertensi pada remaja dengan bekerja sama dengan dinas kesehatan, dinas pendidikan serta puskesmas dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi, gizi remaja, aktivitas fisik serta melakukan pemeriksaan tekanan darah dan antropometri gizi.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian dapat dijadikan sumber referensi bagi pelayanan kesehatan untuk mendeteksi peningkatan tekanan darah pada remaja sehingga perlunya pemantauan tekanan darah pada remaja secara rutin sebagai upaya preventif terhadap terjadinya hipertensi saat dewasa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai alat untuk penelitian yang sama serta untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh, lingkaran pergelangan tangan dan tekanan darah pada remaja.

