

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian mengenai pola hidup remaja: kajian antropologi kesehatan tentang remaja hipertensi di Kelurahan Kuranji, ditinjau dari perspektif antropologi kesehatan. Latar belakang penelitian ini berangkat dari meningkatnya kasus hipertensi pada usia remaja, yang menunjukkan adanya perubahan dalam kebiasaan hidup akibat pengaruh sosial, budaya, dan lingkungan perkotaan. Kesimpulan dari penelitian ini dapat dijabarkan dalam beberapa poin utama yang berkaitan erat dengan bentuk-bentuk pola hidup remaja beserta pandangan mereka terhadap penyakit hipertensi:

1. Pola hidup remaja yang menunjukkan kecenderungan tidak sehat

Pola hidup ini tercermin melalui perilaku konsumsi makanan instan, aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan begadang, dan penggunaan stimulan seperti kopi dan rokok. Semua kebiasaan tersebut dilakukan secara berulang dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja, sehingga membentuk suatu pola hidup khas yang meningkatkan risiko hipertensi.

2. Faktor sosial budaya berperan besar dalam membentuk pola hidup tersebut.

Dukungan teman sebaya, pengaruh media sosial, serta kebiasaan praktis masyarakat menjadi faktor eksternal yang memperkuat perilaku remaja. Sementara itu, tekanan pekerjaan maupun akademik juga berkontribusi terhadap pembentukan pola hidup yang tidak seimbang.

3. Pandangan terhadap hipertensi di kalangan remaja masih terbatas dan bersifat wajar.

Sebagian remaja memandang hipertensi sebagai penyakit ringan yang tidak perlu diwaspadai, sehingga tidak muncul dorongan untuk mengubah kebiasaan. Pandangan ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang kesehatan masih dipengaruhi oleh konstruksi sosial budaya.

4. Pola hidup tidak sehat pada remaja mencerminkan dampak transisi epidemiologi dan budaya modern.

Pergeseran dari pola hidup tradisional ke modern telah membawa perubahan pola konsumsi, ritme aktivitas, dan cara pandang terhadap kesehatan, yang secara kumulatif meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan temuan dan pembahasan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan baik untuk kelompok remaja, masyarakat, tenaga kesehatan dan peneliti selanjutnya, sebagai berikut:

1. Bagi Remaja di Kelurahan Kuranji:

Diharapkan remaja di Kelurahan Kuranji lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, terutama dalam mengatur pola makan, mengurangi konsumsi *fast food* dan minuman berkafein, serta menambah aktivitas fisik secara teratur. Kesadaran sejak dini dapat mencegah hipertensi berlanjut hingga usia dewasa.

2. Bagi Masyarakat di Kelurahan Kuranji:

Diharapkan masyarakat untuk lebih terbuka terhadap informasi kesehatan yang diberikan oleh tenaga medis maupun kader setempat. Dengan partisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, maupun program pencegahan yang diadakan di tingkat kelurahan, maka pemahaman tentang hipertensi tidak hanya dimiliki oleh individu yang mengalami sakit, tetapi juga menjadi pengetahuan bersama yang dapat melindungi seluruh lapisan warga.

3. Bagi Tenaga Kesehatan:

Puskesmas Belimbing dan tenaga kesehatan lainnya perlu meningkatkan program edukasi kesehatan yang ditujukan khusus untuk remaja, baik melalui penyuluhan, pemeriksaan rutin tekanan darah, maupun kegiatan olahraga bersama. Program ini sebaiknya disesuaikan dengan kondisi sosial budaya setempat agar lebih mudah diterima.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini masih terbatas pada lingkup Kelurahan Kuranji. Untuk penelitian berikutnya, disarankan melakukan kajian yang lebih luas dengan jumlah informan yang lebih besar serta melibatkan pendekatan kuantitatif agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hipertensi pada remaja.