

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja kelas XI SMAN 4 Kota Padang Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar remaja kelas XI SMAN 4 Kota Padang mengalami tekanan darah tinggi, yaitu sebanyak 42,9%, sedangkan 57,1% memiliki tekanan darah normal.
2. Sebagian besar remaja memiliki pola makan tinggi natrium dalam kategori tidak baik, yaitu sebanyak 77,1%, sedangkan 22,9% memiliki pola makan dalam kategori baik.
3. Sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik kategori ringan, yaitu sebanyak 62,86%, sebanyak 35,71% memiliki aktivitas fisik kategori sedang dan 1,43% memiliki aktivitas berat
4. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 42 orang (60%) dibandingkan laki-laki sebanyak 28 orang (40%)
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan tinggi natrium dengan tekanan darah pada remaja kelas XI SMAN 4 Kota Padang Tahun 2026 dengan nilai *p-value* 0,006
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja kelas XI SMAN 4 Kota Padang Tahun 2026 dengan nilai *p-value* = 0,210 (NA)
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan tekanan darah pada remaja kelas XI SMAN 4 Kota Padang Tahun 2026 dengan nilai *p-value* 0,003

6.2 Saran

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami tekanan darah tinggi dan sebagian besar memiliki pola makan tinggi natrium yang tidak baik. Oleh karena itu, remaja diharapkan dapat mengurangi konsumsi makanan tinggi natrium seperti mi instan, makanan cepat saji, makanan kemasan, makanan olahan, serta makanan yang mengandung penyedap rasa dan garam berlebih. Remaja juga disarankan untuk membiasakan membaca informasi nilai gizi pada kemasan pangan, memilih makanan yang lebih sehat, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sebagai upaya deteksi dini hipertensi sejak usia remaja.

2. Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan masih tingginya proporsi remaja dengan tekanan darah tinggi serta pola makan tinggi natrium yang kurang baik, sekolah diharapkan dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan melalui kegiatan edukasi mengenai konsumsi natrium yang dianjurkan, bahaya hipertensi pada remaja, serta penerapan gizi seimbang. Selain itu, sekolah diharapkan melakukan pengawasan terhadap makanan yang dijual di kantin dengan mengurangi penjualan makanan tinggi natrium dan menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk melaksanakan skrining tekanan darah secara berkala bagi seluruh siswa. Sekolah juga disarankan bekerja sama dengan puskesmas untuk melakukan skrining tekanan darah secara berkala sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan hipertensi pada remaja.

3. Bagi Puskesmas

Masih ditemukannya proporsi tekanan darah tinggi pada remaja menunjukkan perlunya upaya pencegahan sejak dini. Oleh karena itu, puskesmas diharapkan meningkatkan kegiatan penyuluhan mengenai faktor risiko hipertensi pada remaja, khususnya terkait konsumsi natrium yang berlebihan, serta melakukan pembinaan kesehatan melalui program skrining tekanan darah secara berkala di lingkungan sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Selain itu, pengukuran pola makan dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner yang bergantung pada daya ingat responden sehingga masih berpotensi menimbulkan recall bias. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti indeks massa tubuh, riwayat hipertensi keluarga, kualitas tidur, tingkat stres, dan asupan kalium. Pengukuran konsumsi natrium juga dapat menggunakan metode yang lebih objektif misalnya 24-hour dietary recall berulang atau food record, sedangkan aktivitas fisik dapat dinilai menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*.