

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari Literature Review yang berjudul hubungan status gizi dan komponen gaya hidup dengan tekanan darah pada remaja adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara status gizi yang dinilai menggunakan IMT dengan tekanan darah pada remaja. Remaja yang gemuk dan obesitas cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan remaja dengan status nutrisi normal.
2. Aktifitas fisik dengan tekanan darah remaja juga saling berhubungan dalam proses pencegahan ataupun penyebab terjadinya hipertensi. Aktifitas fisik yang kurang dapat menyebabkan penyakit jantung dan peningkatan tekanan darah.
3. Istirahat dan tidur yang dinilai dengan kualitas tidur juga memiliki hubungan dengan tekanan darah remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah.
4. Kebiasaan merokok tidak memiliki hubungan dengan terjadinya tekanan darah tinggi pada remaja. Hal ini dikarenakan remaja belum merokok dalam waktu yang lama dan responden perempuan yang lebih mayoritas.

5. Stress juga tidak memiliki hubungan dengan tekanan darah remaja. stress pada remaja lebih rendah dibandingkan pada lansia sehingga pengaruh terjadi hipertensi pada remaja juga rendah.

B. Saran

1. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya menggunakan desain penelitian yang berbeda dari sample jurnal diatas dan menilai variabel lain yang memiliki pengaruh terhadap tekanan darah remaja. Serta disarankan penelitian dilakukan pada karakteristik responden yang lebih spesifik seperti pada satu jenis kelamin dan pada satu usia yang sama.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi pelaksanaan proses pembelajaran dan mengambil langkah untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah siswa yang khususnya bagi siswa yang memiliki status gizi dan gaya hidup yang tidak baik.

3. Bagi Profesi Keperawatan dan Pelayana Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya bagian keperawatan tentang upaya pencegahan terjadinya hipertensi pada remaja.