

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang dengan jumlah sampel 270 responden dapat disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi kualitas tidur baik remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang adalah 82 responden (30,4%) Distribusi frekuensi kualitas tidur buruk remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang adalah 188 responden (69,6%).
2. Distribusi frekuensi remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang berdasarkan IMT/U adalah 3 responden (1,1%) gizi buruk, 15 responden (5,6%) gizi kurang, 189 responden (70%) gizi baik, 35 responden (13%) gizi lebih, dan 28 responden (10,4%) obesitas.
3. Distribusi frekuensi remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang berdasarkan tekanan darah adalah 131 responden (48,5%) tekanan darah normal, 51 responden (18,9%) peningkatan tekanan darah, 59 responden (21,9%) hipertensi derajat 1, dan 29 responden (10,7%) hipertensi derajat 2.
4. Terdapat korelasi yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang dengan nilai  $p = 0.037$ .

5. Nilai kekuatan korelasi ( $r$ ) sangat lemah dan arah korelasi positif, yang artinya semakin buruk kualitas tidur maka semakin tinggi tekanan darah remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang.
6. Terdapat korelasi yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang dengan nilai  $p = 0.000$ .
7. Nilai kekuatan korelasi ( $r$ ) cukup dan arah korelasi positif, yang artinya semakin besar nilai IMT/U maka tekanan darah remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang juga akan semakin tinggi.

## **B. Saran**

Terkait hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat peneliti sarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian hubungan antara kualitas tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang adalah sebagai berikut:

### **1. SMA Negeri 4 Padang**

Dari hasil penelitian ini SMAN 4 Padang dapat mengetahui bagaimana hubungan antara kualitas tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah remaja kelas X dan XI di SMAN 4 Padang, sehingga dapat menggambarkan bagaimana pengaruh kualitas tidur dan IMT dengan tekanan darah remaja di SMAN 4 Padang.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat juga dijadikan masukan program kesehatan yang dinaungi oleh PMR sekolah. Program yang bertujuan untuk mencegah hipertensi pada remaja dengan cara memonitoring IMT dan kualitas tidur dan mengajak siswa/i untuk menjaga IMT serta kualitas tidur

yang baik bagi remaja melalui kerjasama baik dengan dinas kesehatan kota maupun provinsi untuk mengadakan *event* secara berkala. *Event* yang dilakukan dapat berupa pendidikan kesehatan mengenai konsep kualitas tidur, IMT dan tekanan darah. Selain itu, apa saja efek yang ditimbulkan jika kualitas tidur dan IMT tidak berada pada kategori baik serta tekanan darah yang tidak normal. Kegiatan *screening* berupa pemeriksaan berat badan, tinggi badan, tekanan darah juga dapat dilakukan terhadap siswa/i SMAN 4 Padang.

## 2. Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi bacaan dan bahan pendukung teori tentang tekanan darah bagi institusi pendidikan.

## 3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan penelitian terkait. Mengenai kuisisioner PSQI yang meneliti variabel kualitas tidur diharapkan peneliti selanjutnya memberikan arahan pengisian kuisisioner per nomor terlebih dahulu agar responden lebih memahami maksud dari masing-masing pertanyaan. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor yang dapat diubah meliputi asupan natrium, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kebiasaan makan yang seperti apa sehingga mempengaruhi tekanan darah, serta mengetahui seberapa besar pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap tekanan darah remaja.