

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang terbukti merupakan faktor risiko hipertensi pada remaja.
 - a. Remaja yang memiliki berat badan lebih atau obesitas berisiko 0,268 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki obesitas.
 - b. Remaja yang memiliki pengetahuan rendah berisiko 5,988 kali dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan baik.
 - c. Remaja yang memiliki pola tidur buruk berisiko 6,240 kali dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola tidur baik
 - d. Remaja yang sering mengonsumsi coto Makassar berisiko 0,243 kali dibandingkan dengan remaja yang tidak sering mengonsumsi coto Makassar.
 - e. Remaja yang mengonsumsi ballo Makassar berisiko 0,179 kali dibandingkan dengan remaja yang tidak mengonsumsi ballo Makassar.
 - f. Remaja yang memiliki riwayat keluarga hipertensi berisiko 0,079 kali dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.
2. Faktor-faktor yang tidak terbukti merupakan faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja adalah stress dan aktivitas fisik.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Pelayanan kesehatan (Puskesmas)
 - a. Pimpinan dan tenaga kesehatan yang ada di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang dan Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang agar dapat meningkatkan penyuluhan kepada masyarakat khususnya pada remaja tentang hipertensi, terutama resiko riwayat keturunan, obesitas, aktivitas fisik, pola makan, pola tidur dan stress sebagai penyebab hipertensi
 - b. Bekerjasama dengan sekolah-sekolah dalam program edukasi perilaku berisiko terkena hipertensi pada remaja dan juga memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia di UKS setiap sekolah untuk rutin melakukan cek kesehatan.
2. Masyarakat (Remaja)
 - a. Lebih hati-hati bagi yang mempunyai riwayat keluarga dengan orang tua menderita hipertensi karena faktor risiko ini tidak bisa dimodifikasi, hendaknya melakukan upaya pencegahan faktor risiko lain yang bisa diubah.
 - b. Menghindari konsumsi makanan pencetus terjadinya hipertensi seperti makanan mengandung lemak jenuh.
 - c. Melakukan olah raga dengan benar secara teratur 3–4 kali seminggu minimal 30 menit dengan sifat kontinyu, ritmik, progresif, dan mempunyai kekuatan tertentu sesuai tujuan olahraga yang dilakukan.

- d. Menjaga berat badan ideal supaya tidak mengalami obesitas, dengan rutin berolah raga dan melakukan diet yang seimbang.
- e. Tetap menghindari kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol.
- f. Biasakan diri untuk hidup bertawakal sehingga lepas dari kondisi tekanan jiwa berlebihan, untuk mencegah timbulnya tekanan darah yang meningkat.

3. Peneliti selanjutnya

- a. Perlu dilakukan penelitian lanjutan menggunakan rancangan penelitian yang berbeda seperti studi *kohort* menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan dengan cakupan wilayah kerja yang lebih luas, serta dapat menambah variabel penelitian.
- b. Perlu dilakukan pengukuran lebih rinci mengenai variabel konsumsi coto Makassar dan Ballo Makassar.

SEKOLAH PASCASARJANA