

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas anak sekolah memiliki status gizi normal, aktivitas fisik yang tinggi, dan tingkat kecukupan gizi yang rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, tingkat kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, natrium, dan serat. Sementara, aktivitas fisik tidak berhubungan dengan tekanan darah. Pola konsumsi yang tidak seimbang, terutama rendahnya asupan serat serta ketidaksesuaian kecukupan energi dan zat gizi makro, dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Selain itu, status gizi yang tidak seimbang, khususnya pada siswa yang mengalami *overweight* dan obesitas, menunjukkan hubungan yang erat dengan peningkatan tekanan darah, sehingga kondisi tersebut perlu menjadi perhatian dalam upaya pencegahan dini hipertensi di kalangan remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi gizi dan pemantauan status kesehatan secara berkala di lingkungan sekolah sebagai langkah preventif terhadap risiko penyakit tidak menular di usia muda.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Siswa**

Bagi siswa, disarankan untuk mulai menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang tinggi natrium, gula, dan lemak jenuh, serta meningkatkan asupan makanan berserat seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Selain itu, penting untuk memperhatikan kecukupan gizi harian, termasuk asupan energi, protein, dan mikronutrien, guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Membiasakan diri untuk sarapan, menghindari makanan cepat saji, serta menjaga hidrasi yang cukup juga merupakan bagian dari perilaku makan sehat. Menjaga pola hidup sehat sejak usia remaja sangat penting, tidak hanya untuk mencegah risiko hipertensi, tetapi juga sebagai langkah awal dalam pencegahan penyakit tidak menular lainnya seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung di masa mendatang.

### 5.2.2 Bagi Sekolah

Bagi sekolah, diharapkan dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan hipertensi sejak dini pada siswa. Sekolah dapat meningkatkan edukasi gizi melalui program UKS dan pengintegrasian materi pola makan sehat dalam pelajaran. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk memantau status gizi dan tekanan darah siswa secara berkala, guna mendeteksi risiko lebih awal.

### 5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan agar pengukuran tekanan darah dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional guna meningkatkan akurasi data. Selain itu, pendekatan *mixed method* dapat digunakan agar hasil kuantitatif yang diperoleh dapat diperdalam melalui wawancara atau observasi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali pemahaman lebih menyeluruh mengenai perilaku konsumsi, aktivitas fisik, serta faktor psikososial yang memengaruhi tekanan darah remaja. Penggunaan metode pengukuran yang lebih detail dan uji klinis juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor risiko hipertensi pada remaja.