

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan dengan jumlah anggota keluarga yang tergolong kecil. Secara sosial ekonomi, responden memiliki uang saku harian yang tinggi, tetapi pendapatan keluarga di bawah UMR dengan pendidikan terakhir orang tua responden adalah SMA/Sederajat yang bekerja sebagai buruh dan ibu rumah tangga (IRT). Mayoritas responden mengalami kejadian prehipertensi yang di antaranya memiliki riwayat keluarga hipertensi. Mayoritas status gizi responden berkategori baik, rata-rata asupan zat gizi responden kurang dari kebutuhan, aktivitas fisik responden tergolong ringan, dan responden mengalami stres ringan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian prehipertensi pada remaja di SMA Negeri 17 Kota Bandung. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat dengan kejadian prehipertensi pada remaja di SMA Negeri 17 Kota Bandung.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa Sekolah

Meningkatkan kesadaran remaja dalam memperhatikan pola makan khususnya dengan menghindari atau mengurangi makanan yang tinggi natrium, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, memilih makanan dengan jenis pangan yang beragam. Remaja dianjurkan untuk lebih sering beraktivitas fisik seperti berjalan, berolahraga ringan, berlari untuk mempertahankan status gizi normal. Selain itu, diharapkan remaja dapat manajemen stres dengan cara mengenali sumber stres, berlatih berpikir positif, dan melakukan relaksasi untuk menghindari tingkatan stres lebih berat yang dapat meningkatkan gangguan psikologis lainnya.

Riska Damayanti, 2025

HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI, DAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN PREHIPERTENSI PADA REMAJA (STUDI KASUS DI SMAN 17 KOTA BANDUNG)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.2.2 Bagi Sekolah

Pihak sekolah lebih memperhatikan kesehatan remaja dengan memberikan penyuluhan mengenai kesehatan dan gizi untuk mencegah penyakit tidak menular pada remaja seperti hipertensi sehingga remaja dapat menerapkan gaya hidup sehat dengan cara meningkatkan edukasi/paparan informasi terkait pencegahan penyakit tidak menular khususnya hipertensi.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian mendatang disarankan untuk dapat mengembangkan variabel lain yang akan diteliti dengan menambahkan faktor-faktor dapat meningkatkan kejadian prehipertensi, misalnya konsumsi makanan cepat saji, kualitas tidur, minuman berkafein dan manis. Selain itu, mempertimbangkan penggunaan metode pengukuran untuk menilai asupan zat gizi agar lebih presisi dengan menambahkan metode *food frequency questionnaire* (FFQ).