BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai ”Hubungan Konsumsi Lemak, Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Remaja di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu Tahun 2025” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan usia 16 tahun dan hampir setengahnya kelompok kasus memiliki status gizi baik, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar memiliki status gisi baik

5.1.2. Sebagian besar kelompok kasus memiliki konsumsi lemak lebih dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) sedangkan hampir setengahnya konsumsi lemak kurang pada kelompok kontrol dengan tekanan darah normal (tidak hipertensi).

5.1.3. Sebagian kecil tingkat stres pada kelompok kasus ringan dan normal sedangkan sebagian besar tingkat stres pada kelompok kontrol normal.

5.1.4. Sebagian besar aktivitas fisik baik dari kelompok kasus maupun kontrol memiliki aktivitas fisik ringan.

5.1.5. Ada hubungan Konsumsi lemak dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu tahun 2025. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi lemak berlebih dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi pada remaja.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

5.1.6. Ada Hubungan Tingkat stres dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu tahun 2025. Hal ini menunjukkan bahwa stres dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi pada remaja.

5.1.7. Tidak ada Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja di SMA Negeri 03 Kota Bengkulu tahun 2025. Dengan demikian, aktivitas fisik pada responden dalam penelitian ini tidak menunjukkan keterkaitan langsung dengan kejadian hipertensi.

5.2 Saran

1. **Bagi Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi secara berkala mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, khususnya mengurangi asupan lemak berlebih yang terbukti berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada remaja. Berjalan kaki untuk pergi kesekolah juga bagus untuk diterapkan sesuai dengan kebijakan pemerintah terbaru.

2. **Bagi Siswa**

Siswa diharapkan lebih menyadari pentingnya menjaga pola makan sehat, mengelola stres dengan baik, serta rutin melakukan aktivitas fisik untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal.

3. **Bagi Tenaga Kesehatan**

Petugas kesehatan sekolah atau puskesmas dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala kepada siswa dan memberikan

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

penyuluhan terkait gaya hidup sehat sebagai bentuk pencegahan hipertensi usia dini.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar, mencakup variabel tambahan seperti pola tidur, konsumsi kalium atau konsumsi garam, serta menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif dan terstandar.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu