

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada kelompok remaja di Kota Semarang, disimpulkan bahwa:

1. Aktivitas fisik kurang sebanyak 55%. Rata-rata skor aktivitas fisik responden adalah  $6,2 \pm 1,82$ . Skor terendah 3,38 dan skor tertinggi 9,42.
2. Kebiasaan minum kopi responden sebanyak 35 responden (77,5%). Responden rata-rata mulai mengkonsumsi kopi pada usia 10 tahun ( $\pm 1,33$ ). Usia paling kecil saat mulai mengkonsumsi kopi adalah pada usia 7 tahun, dan yang paling besar adalah usia 13 tahun.
3. Kebiasaan merokok responden yaitu sebesar 5 responden (12,5%).
4. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada remaja, nilai  $p=0,004 < 0,05$ . Nilai OR = 9,33 pada CI 95% (2,1 – 39,9).
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum kopi dengan tingkat hipertensi pada remaja, nilai  $p=0,451 > 0,05$ .
6. Tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan tingkat hipertensi pada remaja, nilai  $p=1,000 > 0,05$ .

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka disarankan:

1. Pihak penderita hipertensi agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan derajat keparahan hipertensi dan lebih mengatur pola hidup yang lebih baik serta melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin.
2. Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan desain studi yang lebih kuat, dan menambah jumlah sampel minimum sehingga besar risiko masing-masing variabel dapat diukur lebih jelas.