

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas responden anak usia 12-14 tahun memiliki Indeks Massa Tubuh normal sebesar 66,7%, IMT kurang 20,7%, IMT overweight 9,2%, dan hanya 3,4% responden dengan IMT obesitas.
2. Mayoritas responden usia 12-14 tahun mempunyai skor aktivitas fisik rendah yaitu sebesar 72,4% dan hanya 27,6% respon dengan skor aktivitas tinggi.
3. Sebagian besar responden mempunyai tekanan darah prehipertensi sebesar 50,6%, tekanan darah normal sebesar 44,8% dan hanya 4,6% responden mempunyai tekanan darah hipertensi.
4. Dari 76 siswa dengan IMT bukan obesitas mempunyai tekanan darah normal dan beresiko hipertensi sama besar yaitu 50%. Sedangkan dari 11 siswa dengan IMT obesitas mempunyai resiko lebih besar mengalami tekanan darah hipertensi yaitu 90,9%.
5. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada anak usia 12-14 tahun ($p = 0,01$). Anak dengan IMT obesitas mempunyai risiko 10 kali lebih besar mengalami tekanan darah prehipertensi-hipertensi dibandingkan dengan indeks massa tubuh normal (OR = 10.000).
6. Dari 63siswa dengan aktivitas fisik rendah mempunyai tekanan darah hipertensi lebih besar yaitu 63,5%. Sedangkan dari 24 siswa dengan aktivitas fisik tinggi mempunyai tekanan darah normal lebih besar yaitu 66,7%.
7. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada anak usia 12-14 tahun. ($p = 0,01$)

8. Terdapat hubungan signifikan antara IMT dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah ($p = 0,00$)

B. SARAN

1. Subyek Penelitian

- a) Bagi responden yang mengalami hipertensi dengan kondisi status gizi yang tidak normal hendaknya mulai mengatur pola makan dan menghindari faktor-faktor risiko lain sehingga tekanan darah dapat terkontrol.
- b) Bagi responden yang tidak mengalami hipertensi hendaknya sedini mungkin menghindari faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dan menjaga kondisi kesehatan baik dari kebiasaan makan, olahraga dan pola hidup serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

2. Bagi sekolah

- a) Diharapkan sekolah melalui kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dapat melakukan pemantauan dengan mengadakan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan siswa secara rutin untuk memantau status gizi siswa agar dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko terjadinya gizi lebih pada anak.
- b) Menyelenggarakan senam pagi bersama empat kali seminggu untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi melalui peningkatan aktivitas fisik.

3. Bagi peneliti lain

- a) Peneliti lain dapat melakukan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas meliputi beberapa sekolah agar dapat menggambarkan kejadian gizi lebih pada anak dari suatu daerah.
- b) Perlu dilakukan penelitian dengan tingkat pengendalian faktor risiko lain selain variabel yang akan diteliti.