

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terkait hubungan gaya hidup (pola makan) terhadap hipertensi pada anak usia sekolah di RSUP Prof. Dr. I.G.N.G Ngoerah dapat ditarik kesimpulannya yakni sebagai berikut:

1. Berdasarkan gaya hidup (pola makan) dari 46 sampel terdapat 36 sampel (78,3%) berkategori kurang, 6 sampel (13%) berkategori cukup, dan 4 sampel (8,7%) yang memiliki gaya hidup (pola makan) berkategori baik.
2. Berdasarkan tekanan darah anak yang hipertensi dari 46 sampel terdapat 20 sampel (43,5%) anak dengan kategori pre-hipertensi, 15 sampel (32,6%) anak dengan hipertensi tingkat 1, dan 11 sampel (23,9%) anak dengan hipertensi tingkat 2.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman*, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup (pola makan) dengan hipertensi. Selain itu, didapatkan nilai *r* atau koefisien korelasi sebesar 0,549 yang berarti tingkat hubungan cukup kuat dengan arah hubungan positif atau searah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, saran dari peneliti yang bisa digunakan sebagai pertimbangan, yakni sebagai berikut :

1. Untuk tenaga kesehatan dan institusi kesehatan

Tenaga kesehatan dan institusi kesehatan diharapkan dapat berupaya dalam menurunkan prevalensi hipertensi dengan memberikan edukasi dan informasi

terkait dengan gaya hidup yang sehat untuk masyarakat.

2. Untuk masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan gizi seimbang, serta membatasi konsumsi lemak dan garam yang berlebihan agar dapat mencegah risiko hipertensi.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih luas dengan menambah variabel-variabel yang dinilai memiliki hubungan dengan terjadinya hipertensi seperti aktivitas fisik, tingkat stress, status gizi, dan variabel-variabel lainnya.