

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden remaja dengan tekanan darah meningkat di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G.

Sebagian besar responden merupakan remaja usia 17 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki tingkat pendidikan SMA. Karakteristik tersebut menggambarkan bahwa responden berada pada fase remaja pertengahan hingga akhir yang ditandai dengan perubahan sosial dan gaya hidup, sehingga lebih mudah terpengaruh terhadap pola konsumsi makanan cepat saji.

2. Distribusi Frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah

Sebagian besar remaja di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji dalam kategori sering. Jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi yaitu sosis, gorengan, ayam goreng tepung, soft drink, dan mie instan. Tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja dipengaruhi oleh kemudahan akses, kepraktisan, harga yang terjangkau, serta pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat meningkatkan asupan natrium, lemak, dan kalori yang berperan dalam peningkatan tekanan darah pada remaja.

3. Distribusi frekuensi tekanan darah meningkat pada remaja di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah

Sebagian besar remaja di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah mengalami hipertensi tingkat 2. Tingginya kejadian tekanan darah meningkat pada

remaja dipengaruhi oleh pola hidup kurang sehat seperti konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak, kurang aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, serta pengaruh perubahan fisik dan hormonal pada masa remaja. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah hingga kategori hipertensi.

4. Hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah meningkat pada remaja di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah

Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah meningkat pada remaja di Poli Anak RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif. Remaja dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji kategori sering lebih banyak mengalami hipertensi tingkat 2. Tingginya konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko peningkatan tekanan darah pada remaja. Hasil kuesioner dan karakteristik responden yang mayoritas adalah remaja pertengahan, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki tingkat pendidikan SMA sehingga lebih mudah terpengaruh oleh pola hidup modern dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang mempengaruhi tekanan darah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji, terutama makanan yang tinggi natrium, lemak, dan gula karena dapat meningkatkan risiko

tekanan darah meningkat. Remaja juga disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan air putih, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur agar kesehatan tubuh dan tekanan darah tetap terjaga. Selain itu, remaja perlu lebih memperhatikan pola istirahat dan menghindari kebiasaan hidup yang kurang sehat sejak dini.

2. Bagi Orang tua

Orang tua diharapkan dapat lebih memperhatikan pola makan dan gaya hidup anak dengan mengawasi serta membatasi frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Orang tua juga diharapkan menyediakan makanan sehat dan bergizi seimbang di rumah serta memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan pola makan sehat sejak usia remaja. Dukungan dan pengawasan orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada remaja.

3. Bagi RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah

RSUP Prof. Dr. I.G.N.G. Ngoerah diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mengenai pola makan sehat, bahaya konsumsi makanan cepat saji berlebihan, serta pencegahan hipertensi pada remaja. Selain itu, perlu dilakukan skrining tekanan darah dan pemantauan kesehatan secara rutin pada remaja sebagai upaya deteksi dini peningkatan tekanan darah sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi di masa mendatang.