

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA N 1 Pajangan” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dan hipertensi pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Pajangan.
2. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara faktor genetik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan tekanan darah, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut berperan dalam memengaruhi status tekanan darah responden.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa menjadi kontribusi penting bagi para mahasiswa, terutama yang mempelajari bidang keolahragaan khususnya aktivitas fisik, serta di bidang kesehatan remaja dengan menyajikan informasi yang menjadi dasar pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada remaja. Semoga

hasil penelitian ini bisa menjadi bahan referensi yang berguna bagi mereka dalam memahami keterkaitan tersebut lebih mendalam.

2. Bagi Instansi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan pengetahuan kepada remaja perempuan terkait hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi. Sehingga dapat menumbuhkan kesadaran untuk melakukan tindakan pencegahan sejak dini dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi pada remaja khususnya di SMA N 1 Pajangan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi fondasi yang kokoh bagi penelitian-penelitian yang akan datang. Saya menyarankan para peneliti berikutnya untuk memperluas cakupan analisis dengan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang juga memiliki keterkaitan dengan tekanan darah, seperti pola konsumsi, status gizi, dan aspek lainnya. Semoga hal ini dapat memperkaya pengetahuan kita tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan remaja.