

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja kelas XI di SMK N 1 Nglipar Gunungkidul sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini sebanyak 73 siswa, teridentifikasi memiliki rerata usia 16,9 tahun dengan standar deviasi $\pm 0,4$ tahun dengan jenis kelamin remaja sebagian besar dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (61,6%).
2. Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik teridentifikasi sebagian besar remaja melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 31 orang (42,5%). Berdasarkan tekanan darah remaja sebagian besar mengalami pre hipertensi sebanyak 37 orang (50,7%)
3. Hasil uji statistik yang menggunakan uji kendall tau menunjukkan bahwa ρ value = $0,000 < 0,005$ sehingga dapat disimpulkan ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Remaja Kelas XI di SMK N 1 Nglipar Gunungkidul. Nilai r koefisien korelasi sebesar -0,681 yang artinya hubungan antara kedua variabel sangat kuat dengan arah korelasi negatif.

B. Saran

1. Bagi Remaja
Diharapkan bagi remaja untuk lebih sering melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin agar terkontrol. Selain itu, remaja diharapkan dapat menerapkan pola hidup yang sehat, yaitu dapat melakukan aktivitas fisik secara seimbang. Aktivitas fisik dapat mengurangi risiko peningkatan tekanan darah yang dapat mengakibatkan beberapa komplikasi.
2. Bagi Perawat
Diharapkan perawat dapat dijadikan acuan dalam pengambilan keputusan dan kebijakan dalam pemberian asuhan keperawatan kepada remaja sehingga dapat menurunkan prevalensi terjadinya peningkatan tekanan darah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi bahan referensi di dalam kurikulum siswa untuk meningkatkan ekstrakurikuler untuk meningkatkan pola hidup siswa menjadi lebih baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya khususnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada remaja.