

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengetahuan Hipertensi Pada Remaja di Kelas IX SMP N 1 Kemalang” sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan siswa mengenai hipertensi masih tergolong rendah. Dari 66 responden, sebagian besar termasuk dalam kategori pengetahuan kurang.
2. Berdasarkan usia, remaja berusia 15 tahun memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan usia 14 tahun, walaupun mayoritas masih dalam kategori kurang.
3. Berdasarkan jenis kelamin, remaja perempuan memiliki tingkat pengetahuan yang sedikit lebih baik dibandingkan laki-laki, namun keduanya juga masih didominasi oleh kategori pengetahuan kurang.

#### **B. Saran**

##### **1. Remaja**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran dan minat dalam mencari informasi tentang kesehatan, khususnya hipertensi. Remaja perlu menerapkan gaya hidup sehat sejak dini agar terhindar dari penyakit tidak menular.

##### **2. Keluarga**

Diharapkan dapat memberikan edukasi dan teladan kepada anak mengenai pentingnya pola makan sehat, mengurangi makanan tinggi garam, gula, dan lemak, serta membiasakan anak untuk beraktivitas fisik secara rutin

##### **3. Institusi Pendidikan**

Memberikan penyuluhan atau edukasi secara rutin melalui UKS, guru BK, atau kolaborasi dengan puskesmas setempat. Materi tentang hipertensi bisa dimasukkan dalam kegiatan kelas, seminar, atau media edukasi seperti poster

##### **4. Petugas Kesehatan**

diharapkan dapat lebih aktif memberikan edukasi tentang hipertensi kepada remaja melalui kegiatan penyuluhan di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.