

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Hasil simpulan penelitian ini adalah:

1. Sebagian besar remaja laki-laki memiliki lingkaran leher sedang dan besar, sedangkan remaja perempuan memiliki lingkaran leher kecil.
2. Sebagian besar remaja laki-laki memiliki *skinfold* (% lemak tubuh) yang berkisar antara optimal sampai obesitas sedangkan remaja perempuan memiliki *skinfold* (% lemak tubuh) yang berkisar antara optimal sampai *fat*.
3. Prevalensi hipertensi pada remaja sebesar 21,7%.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara lingkaran leher dengan tekanan darah sistolik (TDS) dan tekanan darah diastolik (TDD) pada remaja.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara tebal lemak bawah kulit (*skinfold*) dengan tekanan darah sistolik (TDS) dan tekanan darah diastolik (TDD) pada remaja.

6.2 Saran

1. Perlunya pemantauan berat badan siswa secara rutin sebagai upaya preventif terhadap hipertensi di masa mendatang.

2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut terkait lingkaran leher dan tebal lemak bawah kulit (*skinfold*) dengan tekanan darah. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan menggunakan metode kohort dengan cara diikuti dari anak-anak sampai remaja dan penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan menggunakan alat yang lebih canggih atau valid.