

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja laki-laki di Desa Mojo Wetan, Sragen. maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kebiasaan merokok pada remaja di Desa Mojo Wetan didominasi oleh kategori perokok sedang (43,6%).
2. Kejadian hipertensi pada remaja sebagian besar berada pada kategori tekanan darah normal (59%), namun terdapat juga kasus pra-hipertensi dan hipertensi tahap 1.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja ($p = 0,002$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Diharapkan agar remaja lebih meningkatkan kesadaran terhadap dampak negatif kebiasaan merokok terhadap kesehatan, khususnya risiko terjadinya hipertensi. Remaja diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat sejak dini dengan menghindari rokok sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit tidak menular.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam menyusun program penyuluhan dan edukasi mengenai bahaya merokok, terutama pada kelompok usia remaja. Selain itu, diperlukan dukungan kebijakan dan kegiatan promotif serta preventif guna menekan angka kejadian hipertensi sejak usia muda.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi ilmiah dalam bidang keperawatan komunitas, khususnya mengenai hubungan gaya hidup remaja dengan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan kurikulum atau kegiatan pengabdian masyarakat di lingkungan akademik, terutama yang berkaitan dengan promosi kesehatan remaja.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman berharga dalam mengembangkan keterampilan ilmiah, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan penelitian kuantitatif. Diharapkan peneliti dapat lebih meningkatkan kapasitas dalam penyusunan instrumen penelitian, analisis data, serta memperluas kajian literatur agar hasil penelitian lebih komprehensif dan mendalam pada penelitian selanjutnya.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dalam hal jumlah sampel dan variabel yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden, memperluas wilayah penelitian, serta memasukkan variabel lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.