

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Prevalensi obesitas di Kelurahan Kalicacing Kota Salatiga berdasarkan beberapa indikator status gizi antara lain, IMT sebesar 26,2%, LiPi sebesar 5%, RLPP sebesar 15%, RLPTB sebesar 8,8%, dan *ABSI* sebesar 27,5%.
2. Prevalensi hipertensi pada remaja di Kelurahan Kalicacing Kota Salatiga sebesar 65%.
3. Adanya hubungan antara beberapa indikator status gizi dengan tekanan darah pada remaja di Kelurahan Kalicacing Kota Salatiga. LiPi merupakan indikator yang paling berhubungan dengan TDS pada kedua jenis kelamin. Indikator Status Gizi RLPP merupakan indikator yang paling berhubungan dengan TDD pada kedua jenis kelamin remaja di Kelurahan Kalicacing Kota Salatiga.

#### **B. Saran**

1. Untuk Kelurahan Kalicacing Kota Salatiga  
Diharapkan dapat menambah wawasan bapak/ibu lurah agar dapat memberikan ilmu dalam upaya penegahan terjadinya hipertensi pada warganya dimulai dari yang berusia dini / remaja.
2. Untuk Responden  
Agar mencegah terjadinya hipertensi dini perlu menurunkan berat badan, meningkatkan aktivitas dan olahraga apabila mengalami obesitas. Selain itu remaja perlu menerapkan diet DASH meliputi memperbanyak konsumsi sayur, buah, kacang-kacangan, gandum utuh, susu, produk susu rendah lemak, ikan, unggas, dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan gula.
3. Untuk Peneliti Selanjutnya  
Penelitian ini dapat lebih dikembangkan lagi mengingat masih adanya kendala dan keterbatasan dalam penelitian.