

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### A. Kesimpulan

Faktor risiko yang dapat menjadikan remaja menjadi hipertensi, yaitu:

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator Obesitas, remaja dengan obesitas 2,15 kali lebih berisiko menderita hipertensi daripada remaja dengan berat badan normal. Dikarenakan kinerja jantung lebih berat daripada remaja dengan berat badan atau IMT normal.
2. Riwayat keluarga, dapat meningkatkan risiko hipertensi 1,93 kali daripada remaja tanpa riwayat keluarga tanpa hipertensi.
3. Jenis kelamin, laki-laki lebih berisiko karena adanya hormon androgen yang memberikan pengaruh meningkatkan tekanan darah dibandingkan dengan perempuan.
4. Kebiasaan merokok, zat beracun seperti nikotin dan karbon monoksida dalam rokok dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri yang meningkatkan risiko hipertensi.
5. Stres, stres yang terjadi dapat mempengaruhi kinerja kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormon adrenalin, tiroksin, dan kortisol. Hormon-hormon tersebut dapat membuat denyut jantung dan tekanan darah menjadi tinggi.
6. Konsumsi natrium, natrium memiliki hubungan yang sebanding dengan timbulnya hipertensi. Semakin banyak jumlah natrium dalam

darah, maka menyebabkan peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah.

7. Penerapan konsumsi teh hijau dalam penelitian ini diperoleh hasil penurunan tekanan darah setiap intervensi. Namun, dikarenakan pola tidur belum efektif, maka tekanan darah belum dapat stabil di angka normal.

## B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi penderita hipertensi  
Diharapkan dengan dilakukan intervensi berupa konsumsi teh hijau mendapat hasil yang memuaskan berupa terkontrolnya tekanan darah.
2. Bagi pemberi asuhan keperawatan  
Diharapkan hasil laporan kasus ini dapat menjadi informasi dan masukan untuk lebih meningkatkan pelayanan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui edukasi faktor risiko hipertensi pada remaja.
3. Bagi mahasiswa keperawatan  
Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman yang lebih mendalam dalam memberikan Asuhan Keperawatan Keluarga khususnya pada pasien hipertensi.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk peneliti selanjutnya dengan metode penelitian berbeda.