

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 4.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang hubungan pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, tingkat stress dan obesitas remaja di wilayah Ragunan tahun 2023 didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara pola makan , obesitas, stress dan merokok dengan hipertensi pada remaja di RT003/RW009 kelurahan ragunan.
2. Tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan hipetensi pada remaja di RT003/RW009 kelurahan ragunan.



## 4.2 Saran

### 1. Bagi Masyarakat/Remaja

Bagi remaja diharapkan sedapat mungkin menjalankan hidup sehat dengan pola makan yang cukup, tidak merokok, mengelola pencetus stress dan menghindari obesitas sehingga terhindar dari hipertensi.

### 2. Bagi Universitas

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan studi literatur mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian sebaiknya mempunyai waktu yang cukup.
2. Diharapkan kedepannya sampel yang digunakan lebih dari 50 responden agar didapati hasil yang optimal
3. Diharapkan kuesioner yang diberikan dapat di mengerti respondensehingga dalam pengisian kuesioner dapt hasil yang akurat.

