

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh promosi kesehatan dengan media sosial *Tiktok* terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap dalam pencegahan hipertensi sejak dini pada remaja di SMK Negeri 1 Kota Jambi didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran pengetahuan siswa-siswi SMK Negeri 1 Kota Jambi sebelum diberikan intervensi melalui media sosial *Tiktok* adalah 5,55, dan meningkat menjadi 8,62 setelah diberikan intervensi. Sementara itu, gambaran sikap siswa-siswi sebelum intervensi adalah 22,31, dan mengalami peningkatan menjadi 35,40 setelah diberikan intervensi melalui media sosial *Tiktok*.
2. Promosi kesehatan melalui media sosial *Tiktok* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap siswa-siswi mengenai pencegahan hipertensi sejak dini. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan nilai pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi.

5.2 Saran

1. Bagi Siswa-Siswi
 - a. Diharapkan siswa-siswi mulai meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja, terutama dalam mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi yang bisa muncul di usia muda akibat pola hidup tidak sehat.
 - b. Siswa-siswi diharapkan mulai memperhatikan pola hidup sehat sejak dini, seperti mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan gula, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Kebiasaan kecil seperti membawa bekal sehat dari rumah, membatasi minuman manis, dan minum air putih yang cukup dapat menjadi langkah awal pencegahan hipertensi sejak remaja.
2. Bagi Pihak Sekolah

SMK Negeri 1 Kota Jambi harus memaksimalkan dukungan dan memfasilitasi kegiatan edukasi kesehatan dengan pendekatan digital yang

disukai siswa dan menjadikan promosi kesehatan dalam program UKS secara inovatif dan kolaboratif dengan siswa. Sekolah juga dapat membuat produk video *tiktok* sebagai media edukasi pada siswa-siswi, mengingat efektivitasnya dalam menjangkau dan memengaruhi perilaku remaja.

3. Bagi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Disarankan agar program studi lebih aktif mendorong mahasiswa untuk memanfaatkan media sosial sebagai sarana promosi kesehatan berbasis digital. Penguatan kurikulum mengenai literasi digital dan komunikasi kesehatan juga penting dilakukan agar lulusan mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi dalam menyampaikan pesan kesehatan secara efektif kepada masyarakat, khususnya remaja.

4. Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini berguna sebagai bahan masukan dalam pengembangan kebijakan promosi kesehatan dengan media sosial khususnya *Tiktok* dalam pencegahan hipertensi sejak dini pada remaja, serta dapat memperdalam kajian pembahasan terkait pengaruh promosi kesehatan dalam pencegahan hipertensi sejak dini.