

BAB III

SIMPULAN

3.1 Simpulan

Penggunaan berbagai jenis *screen time* dapat meningkatkan risiko peningkatan tekanan darah. Banyaknya waktu yang dihabiskan didepan layar meningkatkan gaya hidup sedenter dan mengurangi berbagai aktivitas fisik dapat meningkatkan tekanan darah atau hipertensi. Peningkatan *screen time* dan penurunan aktivitas fisik menyebabkan penurunan aliran darah dan merangsang peningkatan pembentukan *reactive oxygen species* (ROS) dan vasokonstriktor endogen, yang mengganggu fungsi endotel dan menyebabkan penyempitan arteriol, vasokonstriksi, dan memicu peningkatan tekanan darah. Pencegahan yang dapat dilakukan adalah mengurangi jumlah *screen time* sesuai usia, meningkatkan aktivitas fisik sesuai usia, dan mengatur asupan makanan agar terhindar dari dampak penggunaan *screen time* intensitas tinggi, seperti hipertensi.