

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **3.1 Simpulan**

Obesitas dan hipertensi keduanya berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.<sup>51</sup> Pada anak dengan obesitas ditemukan berbagai faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti adiponektin, leptin, visfatin, gangguan pada *HPA-Axis*, dan gangguan pada sistem RAAS. Peningkatan tekanan darah pada anak ini dapat menyebabkan hipertensi yang berkelanjutan saat masa dewasanya. Hal ini dirasa perlu mendapat perhatian khusus bagi orang tua agar dapat menjaga dan mencegah komplikasi dari obesitas maupun hipertensi pada anak. Pencegahan dapat dilakukan sedini mungkin yaitu pencegahan primordial sebelum timbulnya penyakit dengan menjaga pola makan seperti menghindari asupan garam dan gula berlebih, meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi asupan lemak dan mengobati penyakit/ kelainan tertentu yang dapat meningkatkan tekanan darah pada anak.

#### **3.2 Saran**

Saran dari penelitian ini agar kedepannya semakin banyak dilakukan penelitian mengenai obesitas dan hipertensi pada anak. Karena risiko anak obesitas menjadi hipertensi cukup tinggi. Perlu juga dilakukan penelitian dengan indikator lain seperti lingkaran pinggang, lingkaran lengan, lama waktu menonton atau bermain *gadget* dan indikator-indikator lain sehingga dapat dilihat apakah ada hubungan terhadap tekanan darah pada anak. Saran klinis dari studi pustaka saya adalah dilakukan pengukuran tekanan darah pada anak secara rutin sehingga bila terdapat peningkatan tekanan darah dapat lebih cepat terdeteksi dan diketahui penyebabnya.