

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis serta pembahasan pada hasil penelitian dapat diambil kesimpulan yaitu:

- a. Aktivitas fisik yang mendominasi adalah aktivitas fisik dengan kategori ringan sebanyak 40 responden (46.0%).
- b. Asupan Natrium mendominasi adalah asupan Natrium dengan kategori normal sebanyak 44 responden (50.6%).
- c. Gambaran tekanan darah mendominasi adalah tekanan darah dengan kategori normal sebanyak 46 (52.9%).
- d. Perbandingan pengaruh aktivitas fisik dan pengaruh asupan Natrium terhadap tekanan darah didapatkan hasil, terdapat pengaruh signifikan antara aktivitas fisik terhadap tekanan darah mahasiswa tingkat I angkatan 2018 FKUPNVJ dan tidak terdapat pengaruh signifikan antara asupan Natrium terhadap tekanan darah mahasiswa tingkat I angkatan 2018 FKUPNVJ.

#### **V.2 Saran**

- a. Diharapkan untuk masyarakat terutama usia produktif untuk meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari dengan melakukan gerak aktif yang bertujuan untuk mencegah penumpukan energi dalam bentuk cadangan lemak serta menjaga stabilisasi pembuluh darah agar terhindar dari penyakit degeneratif yang berhubungan dengan tekanan darah seperti hipertensi.
- b. Diharapkan untuk masyarakat terutama usia produktif untuk menjaga asupan garam agar terhindar dari penyakit hipertensi.
- c. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mampu melakukan penelitian serupa dengan lebih menyempurnakan atau menambahkan berbagai variabel lainnya yang dicurigai dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tekanan darah seperti stress, genetik, usia, jenis kelamin, konsumsi kopi, merokok