

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbedaan respons tekanan darah CPT berdasarkan hasil IMT dan WHtR pada 76 mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- a. Hasil pengukuran IMT menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta memiliki IMT normal sebanyak 42,1%.
- b. Hasil pengukuran WHtR menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta masuk memiliki WHtR tidak berisiko sebanyak 55,3%.
- c. Tekanan darah basal sebelum dilakukan CPT paling tinggi ditemukan pada individu dengan peningkatan IMT dan WHtR.
- d. Tekanan darah saat dilakukan CPT paling tinggi ditemukan pada individu dengan peningkatan IMT dan WHtR.
- e. Terdapat perbedaan tekanan darah yang bermakna sebelum dan ketika dilakukan paparan CPT berdasarkan IMT ( $p < 0,01$ ) dan WHtR ( $p < 0,01$ ) pada Mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

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

##### **V.2.1. Saran Bagi Responden**

Setelah dilakukannya penelitian ini, responden diharapkan dapat lebih menjaga kesehatannya. Responden yang memiliki IMT *overweight*, obese I, dan obese II serta WHtR berisiko diharapkan dapat mengontrol asupan makanan, meningkatkan aktivitas fisik, dan memperhatikan perubahan berat badan yang terjadi agar tidak mengalami peningkatan berat badan yang lebih lanjut sehingga dapat menghindari risiko penyakit kardiometabolik yang dapat terjadi.

##### **V.2.2. Saran Bagi FK UPN “Veteran” Jakarta**

Melalui hasil penelitian, FK UPN “Veteran” Jakarta diharapkan untuk memberikan imbauan dan program konkret untuk memberikan kesadaran kepada mahasiswa aktif akan pentingnya menjaga berat badan proporsional guna terhindar dari penyakit kardiometabolik sebagai bentuk komplikasi yang dapat terjadi.

Peneliti menyarankan untuk FK UPN “Veteran” Jakarta dapat mewadahi mahasiswa aktif untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi WHO.

### **V.2.3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitian melalui berbagai cara, seperti menambahkan indikator antropometri yang digunakan dan menggunakan alat yang tersedia pada di FK UPN “Veteran” Jakarta MERce Limo.