

BAB V

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

- a. Seluruh subjek pada penelitian ini berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata usia 33 tahun berkisar pada usia 26-35 tahun.
- b. Mayoritas responden penelitian ini berada pada kategori Indeks Massa Tubuh *Obese I* sebesar 35,5%.
- c. Mayoritas responden penelitian ini berada pada kategori “tidak obesitas sentral” sebesar 58,1%.
- d. Mayoritas responden penelitian ini pada tekanan darah sistol kategori “normal” sebesar 53,2% dan diastol dalam kategori “pra hipertensi” sebesar 53,2%.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan obesitas sentral dengan tekanan darah (sistol dan diastol). Semakin tinggi indeks massa tubuh maka semakin tinggi pula tekanan darah.

VI.2 Saran

- a. Peneliti berharap dapat menjadi salah satu referensi dan dapat dikembangkan lebih baik lagi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan mencari sampel yang homogen agar rentan umur tidak bervariasi.
- c. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih memperhatikan variabel perancu yang dapat mempengaruhi hasil, seperti aktifitas fisik, stress, merokok dan makanan.