

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Hasil temuan data menunjukkan bahwa dari total 167 responden, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 19 tahun (35,3%), berjenis kelamin perempuan (93,4%), serta tidak memiliki riwayat keturunan hipertensi (70,1%).
- b. Gambaran tekanan darah pada mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023 dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hipertensi sebanyak 17,4% dari total 167 responden.
- c. Frekuensi konsumsi kafein mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023 dalam penelitian ini mayoritas mengonsumsi dengan frekuensi 1-2 kali dalam seminggu sebanyak 35,93% dan mayoritas responden mengonsumsi kafein dalam jumlah cukup atau  $\leq 150$  mg yaitu sebanyak 98,2% dari total 167 responden.
- d. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023 dalam penelitian ini mayoritas berada pada tingkat ringan yaitu sebanyak 97,6% dari total 167 responden.
- e. Kualitas tidur mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023 dalam penelitian ini mayoritas diklasifikasikan buruk yaitu sebanyak 83,8% dari total 167 responden.
- f. Faktor penghambat mengonsumsi kafein pada mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023 dalam penelitian ini adalah memiliki riwayat penyakit GERD, anjuran orang tua, faktor selera dan merasa tidak mendapatkan efek yang diharapkan dari mengonsumsi kafein, kesadaran pribadi untuk membatasi konsumsi kafein yang umumnya disertai dengan tingginya gula, hingga karena tidak membiasakan diri mengonsumsi kafein.

- g. Faktor pendorong mengonsumsi kafein pada mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023 dalam penelitian ini adalah merasa lebih segar ketika mengonsumsinya, membantu menahan rasa kantuk, faktor teman sebaya, hingga tersedianya stok minuman berkafein di rumah.
- h. Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara peningkatan konsumsi kafein terhadap peningkatan tekanan darah sistolik mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023 dalam penelitian ini dengan nilai signifikansi sebesar 0,661 dan nilai koefisien korelasi yang sangat lemah yaitu sebesar 0,034.
- i. Terdapat korelasi yang signifikan dengan arah yang positif antara peningkatan tingkat aktivitas fisik terhadap peningkatan tekanan darah sistolik mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023 dalam penelitian ini dengan nilai signifikansi sebesar 0,02 dan nilai koefisien korelasi yang sangat lemah yaitu sebesar 0,180.
- j. Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara memburuknya kualitas tidur terhadap peningkatan tekanan darah sistolik mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan di UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021-2023 dalam penelitian ini dengan nilai signifikansi sebesar 0,262 dan nilai koefisien korelasi yang sangat lemah yaitu sebesar -0,087.

## **V.2 Saran**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

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

Peneliti berharap agar para responden dapat mengoptimalkan derajat kesehatan mereka dengan mengusahakan meluangkan waktu dan mengenyahkan rasa malas untuk beraktivitas fisik di sela-sela waktu luang, serta mengurangi intensitas begadang dan memodifikasi manajemen waktu agar tercapai kualitas tidur yang baik, di antaranya dengan mengurangi konsumsi kafein menjelang waktu

tidur, untuk mencegah timbulnya penyakit degeneratif. Hal tersebut krusial mengingat usia saat ini merupakan usia yang rentan munculnya risiko penyakit-penyakit dan sebagai bentuk pencegahan dini.

### **V.2.2 Bagi Institusi**

Peneliti berharap institusi dapat memfasilitasi kegiatan pengecekan kesehatan secara rutin, di antaranya yaitu pengecekan tekanan darah, setidaknya setiap pergantian semester sebagai upaya pencegahan hipertensi di kalangan mahasiswa atau bahkan juga dosen.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Peneliti berharap penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi lebih mendalam terkait faktor-faktor yang berkaitan dengan hipertensi di kalangan mahasiswa atau melakukan perbandingan antara mahasiswa di fakultas ilmu kesehatan dan non kesehatan.