

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan asupan lemak, RLPP, dan RLPTB dengan tekanan darah pada pegawai kantor di Jakarta Selatan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pegawai lebih banyak memiliki asupan lemak SFA yang cukup, asupan lemak PUFA yang baik, dan asupan lemak MUFA yang kurang.
- b. Pegawai yang memiliki RLPP normal lebih banyak dibandingkan yang memiliki RLPP berlebih.
- c. Pegawai yang memiliki RLPTB normal lebih banyak dibandingkan yang memiliki RLPTB berlebih.
- d. Gambaran tekanan darah pada pegawai didominasi oleh tekanan darah normal, radiikuti dengan pre-hipertensi, dan hanya sedikit yang memiliki hipertensi.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan SFA dengan tekanan darah pada pegawai kantor di Female Daily Network. Namun, tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan lemak PUFA dan MUFA dengan tekanan darah pada pegawai kantor di Female Daily Network.
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara RLPP dengan tekanan darah pada pegawai kantor di Female Daily Network
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara RLPTB dengan tekanan darah pada pegawai kantor di Female Daily Network

V.2 Saran

Bagi responden penelitian, penelitian ini diharapkan dapat mengedukasi mengenai pentingnya menjaga asupan lemak, RLPP, dan RLPTB sehingga mengurangi risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Diharapkan juga responden dapat memeriksa secara berkala antropometri berupa RLPP dan RLPTB untuk mencegah terjadinya kejadian obesitas sentral yang memiliki efek buruk terhadap kesehatan. Untuk menjaga agar tubuh tidak terjadi obesitas sentral, maka disarankan responden untuk mengurangi konsumsi asupan lemak jenuh, seperti gorengan, olahan susu seperti es krim, keju atau mentega. Disarankan agar asupan SFA dapat ditukar dengan asupan minyak tidak jenuh, yaitu PUFA ataupun MUFA agar asupan SFA tidak menjadi berlebih.