

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian hubungan antara penanda inflamasi dan elastisitas vaskular pada mahasiswa prehipertensi dapat diambil kesimpulan, yaitu:

- a. Hasil pemeriksaan didapatkan 27 subjek dengan prehipertensi, didapatkan 21 subjek (77,8%) memiliki elastisitas vaskular sub-optimal dan 6 subjek (22,8%) memiliki elastisitas vaskular normal.
- b. Hasil pemeriksaan didapatkan 27 subjek dengan prehipertensi, didapatkan 21 subjek (77,8%) memiliki nilai NLR tinggi dan 6 subjek (22,8%) memiliki nilai NLR rendah. Pada subjek yang sama 19 subjek (70,4%) memiliki nilai PLR dengan risiko tinggi dan 8 subjek (29,6%) memiliki nilai PLR dengan risiko rendah.
- c. Terdapat hubungan antara penanda inflamasi *Neutrophil to Lymphocyte Ratio* (NLR) dan elastisitas vaskular dengan prehipertensi, sedangkan penanda Inflamasi *Platelet to Lymphocyte Ratio* (PLR) tidak terdapat hubungan dengan prehipertensi

V.2 Saran

V.2.1 Saran bagi subjek

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penanda inflamasi *Neutrophil to Lymphocyte Ratio* (NLR) dan elastisitas vaskular memiliki korelasi dengan prehipertensi. Oleh karena itu, disarankan kepada subjek penelitian untuk menjaga

pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan berkala untuk menghindari risiko penyakit vaskular.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan adalah dengan menjaga pola makan. Makanan harus mengandung asupan energi yang cukup untuk mempertahankan massa tubuh ideal. Asupan rendah lemak dan tinggi serat sangat direkomendasikan. Mengganti daging merah dengan ikan, margarin dengan minyak zaitun, dan makanan manis dengan sayur-sayuran dapat menjadi langkah awal dalam menurunkan lemak tubuh. Mengurangi asupan garam berlebihan dalam makanan juga penting untuk kesehatan vaskular dan menjaga tekanan darah. Rasio asupan kalium perlu diperhatikan untuk menjaga tekanan darah dan mengurangi kekakuan arteri yang pada akhirnya mengurangi risiko mengalami penyakit kardiovaskular (Stanek et al., 2023).

V.2.2 Saran Bagi UPN Veteran Jakarta

UPN Veteran Jakarta khususnya fakultas kedokteran disarankan untuk membuat program pengecekan kesehatan rutin dan edukasi tentang makanan sehat agar mahasiswa terhindar dari risiko terjadinya prehipertensi yang bisa berkembang menjadi penyakit kardiovaskular.

V.2.3 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan meneliti faktor lain yang mempengaruhi elastisitas vaskular seperti aktivitas fisik dan ditanyakan juga terkait riwayat keluarga terkait tekanan darah.