

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 60 orang (83,3%) responden memiliki gula darah puasa normal.
2. Sebanyak 70 orang (97,2%) responden memiliki *resting heart rate* normal.
3. Sebanyak 53 orang (73,6%) responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang-berat.
4. Sebanyak 58 orang (80,6%) responden memiliki tingkat stres sedang-tinggi.
5. Sebanyak 36 orang (50%) responden memiliki tekanan darah normal.
6. Tidak terdapat hubungan antara gula darah puasa dengan tekanan darah pada mahasiswa FK UPNVJ Angkatan 2024.
7. Tidak terdapat hubungan antara *resting heart rate* dengan tekanan darah pada mahasiswa FK UPNVJ Angkatan 2024.
8. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa FK UPNVJ Angkatan 2024.
9. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan tekanan darah pada mahasiswa FK UPNVJ Angkatan 2024.
10. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa gula darah puasa, *resting heart rate*, aktivitas fisik, dan tingkat stres tidak berpengaruh signifikan dengan tekanan darah pada mahasiswa FK UPNVJ Angkatan 2024.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Bagi Subjek Penelitian**

Meskipun sebagian besar responden memiliki gula darah puasa, *resting heart rate*, dan aktivitas fisik dalam kategori normal, hasil penelitian memperlihatkan bahwa 50% responden memiliki tekanan darah di luar kategori normal dan 80,6% mengalami stres sedang-tinggi. Oleh karena itu, subjek penelitian disarankan untuk memprioritaskan pengelolaan stres yang dapat dilakukan melalui teknik pengaturan pikiran seperti berpikir positif, latihan pernapasan dan meditasi; perubahan perilaku seperti olahraga dan rekreasi; serta dengan mencari dukungan dari orang terpercaya atau melalui layanan konseling. Selain itu, subjek diharapkan tetap menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, dan memantau tekanan darah secara berkala.

### **5.2.2 Saran Bagi Masyarakat Umum**

Diharapkan masyarakat, terutama kelompok usia muda dapat meningkatkan kesadaran bahwa peningkatan tekanan darah tidak hanya terjadi pada usia lanjut namun dapat terjadi juga pada kelompok usia muda akibat gaya hidup yang tidak sehat. Masyarakat juga diharapkan dapat menerapkan pengelolaan stres sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat, disamping menjaga pola makan dan aktivitas fisik.

### **5.2.3 Saran Bagi Institusi Pendidikan**

Melihat tingginya prevalensi mahasiswa FK yang mengalami stres sedang-tinggi, fakultas kedokteran diharapkan dapat mengadakan kegiatan edukasi kesehatan secara rutin mengenai pencegahan hipertensi pada usia muda, cara mengelola stres, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Selain itu, fakultas kedokteran

juga diharapkan dapat menyediakan atau meningkatkan layanan pendampingan dan dukungan psikologis bagi mahasiswa.

#### **5.2.4 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas ruang lingkup studi dengan meneliti variabel lain yang berhubungan dengan tekanan darah sehingga dapat melihat pengaruh multifaktorial yang lebih komprehensif. Pengukuran variabel stres dapat mempertimbangan durasi stres akut dan kronis. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan metode pengukuran yang lebih akurat untuk tekanan darah maupun variabel lainnya. Penelitian mendatang juga dianjurkan untuk melibatkan populasi penelitian dari berbagai angkatan agar temuan yang diperoleh dapat lebih representatif dan menggambarkan kondisi secara lebih umum.