

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan *waist-to-height ratio* dan *basal metabolic rate* terhadap tekanan darah pada 46 mahasiswa aktif FK UPN Veteran Jakarta tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar responden (73,9%) memiliki WHtR tidak berisiko.
- b. Nilai rerata BMR responden adalah 1139,00 kkal.
- c. Nilai rerata tekanan darah responden adalah 112,74 mmHg pada sistolik dan 75,28 mmHg pada diastolik.
- d. Terdapat hubungan signifikan antara WHtR dan tekanan darah, dengan korelasi positif kuat pada tekanan darah sistolik ($r_s = 0,722$; $p < 0,001$), dan korelasi positif sedang pada tekanan darah diastolik ($r_s = 0,544$; $p < 0,001$).
- e. Terdapat hubungan signifikan dengan korelasi positif yang lemah antara BMR dan tekanan darah sistolik ($r_s = 0,298$; $p < 0,044$), sedangkan pada tekanan darah diastolik tidak ditemukan hubungan signifikan ($r_s = 0,197$; $p = 0,190$).

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Responden

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (73,9%) berada dalam kategori WHtR tidak berisiko, penelitian ini tetap mengidentifikasi adanya hubungan positif yang kuat antara WHtR dan tekanan darah sistolik. Temuan tersebut menegaskan pentingnya pemantauan WHtR

sebagai indikator awal potensi peningkatan risiko kardiovaskular. Selain itu, hubungan signifikan dengan korelasi positif yang rendah antara BMR dan tekanan darah sistolik menunjukkan perlunya pengendalian faktor-faktor yang berpotensi meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, termasuk stress akademik dan kualitas tidur, untuk mendukung regulasi tekanan darah yang optimal.

5.2.2 Saran bagi FK UPN Veteran Jakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data awal yang menunjukkan adanya keterkaitan antara indikator risiko metabolik seperti WHtR dan BMR dengan tekanan darah pada populasi dewasa muda. Temuan ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar untuk menyusun program edukasi dan promosi kesehatan di lingkungan kampus. Institusi juga disarankan untuk memperkuat pelaksanaan skrining kesehatan rutin bagi mahasiswa, mencakup pengukuran tekanan darah serta pemantauan antropometri, terutama WHtR sebagai upaya deteksi dini risiko penyakit kardiovaskular.

5.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti di masa mendatang dapat mempertimbangkan pengendalian faktor perancu jangka pendek seperti konsumsi kafein, dan tingkat stress sebelum pemeriksaan. Selain itu, temuan bahwa BMR berhubungan dengan tekanan darah sistolik yang mencerminkan komponen kardiak, namun tidak pada diastolik yang merepresentasikan komponen vaskular, menunjukkan perlunya penambahan variabel lain, yang menggambarkan *total peripheral resistance*, agar mekanisme kardiovaskular dapat dipahami secara lebih menyeluruh.