

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan serat, konsumsi makanan cepat saji, dan rasio lingk pinggang–pinggul (RLPP) dengan tekanan darah pada mahasiswa FEB UPN Veteran Jakarta angkatan 2024, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Subjek penelitian didominasi oleh perempuan, yaitu 70,9% dari total responden, dan kelompok usia terbanyak adalah usia 19 tahun dengan proporsi 70,9%.
- b. Persentase subjek dengan tekanan darah kategori normal adalah 67,3%, sedangkan 32,7% lainnya berada pada kategori tekanan darah tidak normal.
- c. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan serat dan tekanan darah pada mahasiswa FEB UPNVJ angkatan 2024 ($p = 1,000$). Sebanyak 96,4% subjek memiliki asupan serat dalam kategori kurang.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah pada mahasiswa FEB UPNVJ angkatan 2024 (nilai $p = 0,507$) dengan subjek penelitian memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji dalam kategori sering (56,4%).
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rasio lingk pinggang-pinggul (RLPP) dengan tekanan darah pada mahasiswa FEB UPNVJ angkatan 2024

(nilai $p = 0,391$) dengan subjek penelitian memiliki RLPP dalam kategori normal (58,2%).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan konsumsi serat harian dengan memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan sumber serat lainnya.
- b. Mahasiswa disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan mulai menerapkan pola makan yang seimbang untuk menjaga kesehatan jangka panjang.
- c. Mahasiswa disarankan melakukan aktivitas fisik rutin dan menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya obesitas dan risiko penyakit metabolik.
- d. Mahasiswa disarankan memantau tekanan darah secara rutin untuk deteksi dini perubahan tekanan darah

2. Bagi Dosen/Pengajar

- a. Dosen/pengajar disarankan melakukan edukasi mengenai pentingnya pola makan yang sehat seperti konsumsi serat yang cukup serta pencegahan hipertensi melalui poster atau seminar kesehatan.
- b. Dosen/pengajar disarankan melakukan penyuluhan gaya hidup sehat seperti kegiatan olahraga bersama, ataupun kampanye gaya hidup sehat.

- c. Dosen/pengajar disarankan melakukan pemeriksaan antropometri berkala (BMI,RLPP) di kampus untuk meningkatkan kesadaran terhadap risiko obesitas dan penyakit metabolik lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi dengan karakteristik yang lebih bervariasi agar hasil yang diperoleh memiliki daya analisis dan kekuatan statistik yang lebih baik.
- b. Peneliti berikutnya dianjurkan untuk memasukkan variabel tambahan yang berpotensi memengaruhi tekanan darah, seperti konsumsi natrium, tingkat aktivitas fisik, indeks massa tubuh, serta riwayat penyakit dalam keluarga.
- c. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan periode penelitian dan pengamatan lebih panjang agar perubahan tekanan darah dapat dipantau seiring waktu.