

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Tingkat tekanan darah yang dimiliki oleh mahasiswa FEB UPNVJ angkatan 2024 secara mayoritas yaitu mengalami prehipertensi sebanyak 31 mahasiswa dan mayoritas didominasi oleh laki-laki
- b. Mayoritas responden sebanyak 36 mahasiswa menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang tinggi.
- c. Gambaran mayoritas responden, terhadap kebiasaan merokok yaitu sebanyak 25 mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas merupakan perokok pasif
- d. Sebanyak 33 mahasiswa memiliki pola konsumsi garam yang sering.
- e. Sebanyak 33 mahasiswa memiliki pola konsumsi lemak yang sering
- f. Terdapat 43 yang terdata memiliki riwayat hipertensi keluarga.
- g. Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah mahasiswa FEB UPNVJ angkatan 2024
- h. Tidak hubungan signifikan antara Kebiasaan merokok dengan tekanan darah mahasiswa FEB UPNVJ angkatan 2024
- i. Tidak terdapat hubungan signifikan antara Pola konsumsi garam dengan tekanan darah mahasiswa FEB UPNVJ angkatan 2024

- j. Tidak terdapat hubungan signifikan antara Pola Konsumsi Lemak dengan tekanan darah mahasiswa FEB UPNVJ angkatan 2024
- k. Tidak terdapat hubungan signifikan antara Riwayat hipertensi keluarga dengan tekanan darah mahasiswa FEB UPNVJ angkatan 2024
- l. Pada hasil analisis multivariat, kebiasaan merokok merupakan variabel yang paling berpengaruh dalam peningkatan tekanan darah. Variabel lain seperti aktivitas fisik, pola konsumsi garam, pola konsumsi lemak, dan riwayat hipertensi keluarga ternyata tidak berpengaruh signifikan. Kebiasaan merokok menjadi satu-satunya faktor yang berperan terhadap tekanan darah setelah semua variabel lain dikontrol.

V.2 Saran

- a. Bagi mahasiswa untuk dapat terus meningkatkan pola gaya hidup yang sehat dan memitigasi faktor risiko hipertensi agar tetap memiliki tekanan darah yang stabil. Meskipun pada penelitian ini hanya kebiasaan merokok yang terbukti memiliki hubungan, faktor lain tetap bisa meningkatkan risiko hipertensi.
- b. Bagi institusi diharapkan dapat meningkatkan tingkat edukasi terhadap hipertensi beserta faktor risikonya. Mendorong larangan merokok di area kampus, dan memfasilitasi pemeriksaan kesehatan berkala bagi para mahasiswa
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan memperluas cakupan penelitian, seperti desain penelitian longitudinal, menambahkan variabel lain, menggunakan instrumen pengukuran diet yang lebih detail, serta menambah ukuran sampel agar kekuatan uji statistik meningkat.