

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian hubungan antara WHtR terhadap karakteristik vaskular pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Waist to height ratio* mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebanyak 40,8% masuk dalam kategori risiko tinggi dan 59,2% masuk dalam kategori normal.
2. Gambaran karakteristik vaskular mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebagai berikut:
  - a) *Aging index* mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebagian besar (73,47%) berada dalam kategori normal
  - b) *Arterial elasticity* mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebagian besar (67,35%) berada dalam kategori suboptimal.
  - c) *Peripheral elasticity* mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebagian besar (65,31%) berada dalam kategori normal.
  - d) *Wave type* mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebagian besar (73,7%) berada dalam kategori level 2, yaitu awal terjadinya trombosis.

3. Tidak terdapat hubungan antara WHtR dan karakteristik vaskular (*aging index*, *arterial elasticity*, *peripheral elasticity*, dan *wave type*), namun terdapat kecenderungan proporsi karakteristik vaskular (*aging index*, *arterial elasticity*, dan *peripheral elasticity*) suboptimal dan *wave type* level 2 lebih banyak pada kelompok dengan WHtR risiko tinggi dibandingkan dengan kelompok WHtR normal.

## 5.2 Saran

Pada penelitian ini didapatkan kecenderungan proporsi karakteristik vaskular (*aging index*, *arterial elasticity*, dan *peripheral elasticity*) suboptimal dan *wave type* level 2 lebih banyak pada kelompok dengan WHtR risiko tinggi dibandingkan dengan kelompok WHtR normal. Oleh karena itu, mahasiswa dengan WHtR risiko tinggi disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat melalui pengaturan pola makan seimbang, peningkatan aktivitas fisik secara teratur, serta memiliki kualitas tidur yang baik. Selain itu, pengukuran WHtR secara mandiri dan berkala perlu dilakukan sebagai upaya pemantauan status adipositas sentral. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat membantu mempertahankan WHtR dalam rentang normal sebagai upaya menjaga kesehatan vaskular.

Temuan penelitian ini juga memiliki relevansi bagi masyarakat umum. Pengukuran WHtR dapat digunakan sebagai metode skrining sederhana untuk deteksi dini obesitas sentral dan risiko gangguan vaskular karena dinilai lebih sensitif dibandingkan indeks massa tubuh. Penerapan pengukuran WHtR dapat diintegrasikan dalam kegiatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) serta didukung melalui edukasi kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam penyusunan kebijakan promotif dan preventif dengan mengintegrasikan pengukuran WHtR ke dalam protokol pemeriksaan kesehatan berkala pada mahasiswa, mengingat WHtR dinilai lebih sensitif dalam mendeteksi risiko gangguan vaskular dini dibandingkan pengukuran berat badan atau IMT saja.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan pengukuran WHtR dan karakteristik vaskular secara berulang untuk menilai hubungan kausal dan dampak paparan WHtR jangka panjang terhadap perubahan vaskular, serta melibatkan subjek penelitian yang lebih luas, tidak terbatas pada mahasiswa usia 18–22 tahun. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel perancu yang belum tercakup dalam penelitian ini, seperti pemeriksaan gula darah, profil lipid lengkap dan penanda inflamasi spesifik seperti *high-sensitivity C-reactive protein* (hs-CRP), sehingga hubungan antara faktor metabolik, inflamasi, dan perubahan karakteristik vaskular dapat dianalisis secara lebih komprehensif.