

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebesar 34% mahasiswa memiliki konsumsi makanan tinggi natrium lebih, 6% memiliki sikap negatif, 21% Indeks Massa Tubuh (IMT) kegemukan dan obesitas serta 31% mengalami prehipertensi dan hipertensi.
2. Tidak ada hubungan antara konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
3. Ada hubungan antara sikap dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
4. Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian prehipertensi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi tolak ukur dan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya. Disarankan pada penelitian berikutnya dapat melihat faktor risiko lainnya seperti aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi makanan berlemak, dan konsumsi serat yang mempengaruhi tekanan darah.

2. Bagi Masyarakat (Mahasiswa)

Diharapkan kepada mahasiswa agar dapat mengimplementasikan sikap positif yaitu menjalani pola hidup sehat seperti olahraga teratur, konsumsi sayur dan buah, serta rutin memeriksakan kesehatan seperti pengecekan tekanan darah sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular khususnya hipertensi dan komplikasinya.

3. Bagi Instansi Tempat Meneliti

Diharapkan kepada pihak kampus dapat melakukan upaya preventif kepada mahasiswa seperti memfasilitasi kegiatan senam bersama untuk

mencegah hipertensi dan fasilitas kesehatan pengecekan tekanan darah secara rutin.