

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Dari 254 responden sebagian besar yang memiliki tekanan darah dengan kategori normal sebanyak 64,3%, responden yang memiliki asupan lemak dengan kategori tinggi sebanyak 72,8% dan responden yang mengalami obesitas sentral berdasarkan hasil ukur dari rasio lingkaran pinggang sebanyak 56,7% serta mayoritas responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori sedang + tinggi sebanyak 44,9%.
2. Tidak ada hubungan asupan lemak dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
3. Tidak ada hubungan rasio lingkaran pinggang tinggi badan dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
4. Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

B. Saran

1. Bagi instansi pendidikan Universitas Widya Nusantara
Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan sehingga dapat menambah pengetahuan pembaca atau mahasiswa tentang tekanan darah.
2. Bagi Mahasiswa
Diharapkan bagi mahasiswa agar lebih memperhatikan kecukupan asupan zat gizi sesuai kebutuhan tubuh. Mahasiswa juga diharapkan dapat menjaga atau meningkatkan intensitas aktivitas fisik hariannya agar tetap berada di tingkat sedang atau bisa menjadi tinggi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut dan lebih dalam terkait faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah misalnya tambahkan asupan zat gizi selain yang ada dalam penelitian ini.