

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan judul "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Ngudi Waluyo" di dapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik responden dalam penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar berada direntang usia dewasa awal berusia 20-21 tahun sebanyak 51 responden (61,4%) , 22-23 tahun 29 responden (34,9%), dan usia 24-25 tahun 3 responden (3,6%). Sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 responden (74,7%), dan laki-laki sebanyak 21 responden (25,3%). Selanjutnya responden yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak 58 responden (69,9%) dan riwayat keluarga dengan hipertensi sebanyak 25 responden (30,1%).
2. Gambaran indeks massa tubuh mahasiswa tingkat akhir Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar berada pada kategori indeks massa tubuh yang normal sebanyak 46 responden (55,4%), berat badan berlebih 26 responden (31,3%), berat badan kurang sebanyak 6 responden (7,2 %), serta obesitas 5 responden (6%).
3. Gambaran kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar berada pada kategori kualitas tidur yang buruk sebanyak 59 responden (71,1%) dan kualitas tidur baik sebanyak 24 responden (28,9 %)
4. Gambaran konsumsi kopi mahasiswa tingkat akhir Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar berada pada kategori tingkat konsumsi kopi sedang sebanyak 49 responden (59 %), konsumsi kopi rendah sebanyak 24 responden (28,9%) dan kategori konsumsi kopi tinggi 10 responden (12,0 %).
5. Gambaran tekanan darah mahasiswa tingkat akhir Universitas Ngudi Waluyo berada pada kategori normal sebanyak 31 responden (37,3%), namun terdapat beberapa mahasiswa tingkat akhir pada kategori prehipertensi sebanyak 24 responden (28,9 %) dan hipertensi 12 responden (14,5 %) serta kategori optimal sebanyak 16 responden (19,3 %).

6. Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Ngudi Waluyo dengan $p\text{ value} = 0,001$ dengan koefisien korelasi 0,696
7. Terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Ngudi Waluyo dengan $p\text{ value} = 0,001$ dengan koefisien korelasi 0,515
8. Terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan lemah pada konsumsi kopi dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Ngudi Waluyo dengan $p\text{ value} = 0,014$ dengan koefisien korelasi 0,270
9. Indeks massa tubuh, khususnya kategori normal merupakan faktor yang paling berhubungan dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Ngudi Waluyo dengan $p\text{ value} = <0,001$ dan $Odds\ Ratio = 0,006$

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dengan mengontrol indeks massa tubuh melalui pola makan yang seimbang, memperbaiki kualitas tidur, dan menjaga tingkat konsumsi kopi agar tidak berlebihan sebagai langkah preventif guna mencegah peningkatan tekanan darah sejak dewasa awal .

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berharga dalam pengembangan program pendidikan kesehatan, kegiatan promotif dan preventif, yang berfokus pada pengendalian faktor gaya hidup mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu keperawatan terkait faktor gaya hidup yang berhubungan dengan tekanan darah pada kelompok dewasa guna menjadi dasar upaya promotif dan preventif pada populasi dewasa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan desain penelitian yang berbeda seperti longitudinal agar dapat menjelaskan

hubungan sebab akibat secara lebih mendalam. Serta menambahkan variabel lain yang berpotensi menjadi faktor perancu seperti tingkat aktivitas fisik, stres, konsumsi tinggi natrium, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol agar lebih komprehensif.