BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Hubungan Antara Konsumsi Ultra-Processed Food Dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo" didapatkan hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo memiliki tingkat konsumsi ultra-processed food pada kategori sedang hingga tinggi.
2. Sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo mengalami hipertensi, dan kejadian tersebut ditemukan pada semua tingkat konsumsi ultra-processed food. .
3. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ultra-processed food dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo.

B. Saran

1. Bagi penderita hipertensi dan yang mengonsumsi ultra-processed food

   Penderita hipertensi dan mahasiswa dengan konsumsi ultra-processed food disarankan mengurangi asupan makanan ultra-processed, mengganti dengan makanan sehat rendah natrium, menerapkan gaya hidup sehat seperti olahraga rutin, tidur cukup, dan pengelolaan stres, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

2. Bagi mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo

   Mahasiswa diharapkan menerapkan pola makan sehat, membatasi konsumsi ultra-processed food, rutin mengecek tekanan darah, memanfaatkan program edukasi gizi dan gaya hidup sehat kampus, serta menerapkan pengetahuan keperawatan untuk menjaga kesehatan diri dan menjadi contoh bagi orang lain.

3. Bagi ilmu keperawatan

   Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan intervensi keperawatan dalam pencegahan hipertensi melalui edukasi gizi dan promosi gaya hidup sehat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya disarankan memperluas sampel, menilai hubungan ultra-processed food dengan hipertensi dalam jangka panjang, serta mempertimbangkan faktor risiko lain seperti stres, aktivitas fisik, pola tidur, dan indeks massa tubuh untuk analisis lebih komprehensif.