

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Responden penelitian berjenis kelamin laki-laki didominasi rentang usia 30-49 tahun sebanyak 81,2% dengan pendidikan terakhir sebagian besar lulusan SMA/ sederajat sebanyak 87,1% serta terdapat 1 responden (1,2%) yang memiliki riwayat penyakit hiperkolesterolemia dan hiperurisemia.
2. Sebanyak 4 dari 10 petugas keamanan memiliki tekanan darah  $>140/>89$  mmHg.
3. Responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi dengan frekuensi kebiasaan konsumsi kopi yang rendah sebanyak 61,18% dan tinggi sebanyak 38,82%. Responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi dengan asupan konsumsi kafein (mg) yang rendah sebanyak 84,71% dan tinggi sebanyak 15,29%.
4. Responden yang tidak mengalami stres sebanyak 92,94%, stres ringan sebanyak 5,88%, dan stres sedang sebanyak 1,18%.
5. Responden yang memiliki status gizi sangat kurus sebanyak 2,36%, kurus sebanyak 5,88%, normal sebanyak 47,06%, gemuk sebanyak 15,29%, dan obesitas sebanyak 29,41%.
6. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi berdasarkan frekuensi konsumsi kopi dengan tekanan darah pada petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman ( $p= 0,981$ ).
7. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi berdasarkan asupan konsumsi kafein dengan tekanan darah pada petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman ( $p= 0,523$ ).
8. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman ( $p= 0,364$ ).
9. Terdapat hubungan antara status gizi dengan tekanan darah pada petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman ( $p= 0,004$ ; PR = 3,396).

## B. Saran

### 1. Bagi Petugas Keamanan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi kepada petugas keamanan untuk dapat menjaga dan mengontrol tekanan darah agar tetap normal dengan cara menjaga pola makan, tidak merokok, memperbaiki gaya hidup, serta menjaga berat badan agar tetap optimal.

### 2. Bagi Universitas Jenderal Soedirman

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi baru untuk memberikan edukasi atau intervensi terhadap petugas keamanan mengenai penyebab dari tekanan darah tinggi serta cara menjaga pola makan serta gaya hidup yang baik.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya dapat melihat faktor lain yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi seperti riwayat keluarga, pola makan, total kafein dan gula tambahan, serta gaya hidup dengan diukur menggunakan alat ukur yang mendukung dan sesuai.

