

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden dalam penelitian ini sejumlah 96 mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman yang sudah termasuk dalam kategori inklusi dan eksklusif. Karakteristik responden dengan persentase tertinggi yaitu responden berjenis kelamin perempuan (82,3%), berusia 19 tahun (38,5%), berasal dari Fakultas Pertanian (12,5%) dan Ekonomi dan Bisnis (12,5%), jumlah uang saku >1.000.000 (58,3%), dan status gizi normal (49%).
2. Responden memiliki asupan serat sangat kurang (52,1%) dan kurang (47,9%).
3. Responden memiliki durasi tidur kurang (78,1%), cukup (21,9%) dan tidak terdapat responden yang memiliki durasi tidur lebih (0%).
4. Responden mengalami perilaku sedentari rendah (2,1%), sedang (14,6%), dan tinggi (83,3%).
5. Responden dengan tekanan darah tinggi (9,4%), prehipertensi (25%), dan normal (65,6%).
6. Asupan serat tidak memiliki hubungan dengan tekanan darah pada mahasiswa kost Universitas Jenderal Soedirman.
7. Durasi tidur memiliki hubungan dengan tekanan darah pada mahasiswa kost Universitas Jenderal Soedirman.
8. Perilaku sedentari tidak memiliki hubungan dengan tekanan darah pada mahasiswa kost Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk memperbaiki pola hidup yang lebih baik dengan rutin mengonsumsi makanan sumber serat, mengatur waktu tidur, dan mengurangi perilaku sedentari dengan menambah aktivitas fisik misalnya peregangan untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi.

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan kegiatan-kegiatan untuk mempromosikan peningkatan konsumsi serat pada mahasiswa sesuai dengan anjuran yang diberikan dan penerapan perilaku hidup sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk melanjutkan penelitian serupa dengan lebih memperhatikan SOP terutama pengukuran tekanan darah dan pengisian data SQ-FFQ, serta menambah food list asupan serat.

