

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Responden pada penelitian didominasi oleh responden yang berasal dari Fakultas Biologi sebesar 19,7% dan berjenis kelamin perempuan sebesar 81,8%. Responden paling banyak berusia 44-54 tahun, yaitu sebesar 42,4% dan memiliki status gizi kategori lebih, yaitu sebesar 59,1%. Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi, yaitu sebesar 89,4%. Pendidikan formal terakhir sebagian besar responden adalah SMA/Sederajat sebesar 33,3%. Hingga saat pengambilan data, sebanyak 54,5% responden telah bekerja sebagai penjamah makanan di kantin selama  $\leq 3$  tahun.
2. Pola asupan natrium penjamah makan kantin di Universitas Jenderal Soedirman termasuk dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 60,6%.
3. Persentase lemak tubuh penjamah makan kantin di Universitas Jenderal Soedirman termasuk dalam kategori *excess body fat*, yaitu sebanyak 68,25%.
4. Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) penjamah makan kantin di Universitas Jenderal Soedirman termasuk dalam kategori normal, yaitu 66,7%.
5. Tekanan darah penjamah makanan kantin di Universitas Jenderal Soedirman sebagian besar dalam kategori normal, yaitu 74,2%.
6. Terdapat hubungan signifikan antara pola asupan natrium dengan tekanan darah pada penjamah makanan kantin Universitas Jenderal Soedirman, yaitu nilai  $p$  0,033.
7. Tidak ada hubungan signifikan antara persentase lemak tubuh dengan tekanan darah pada penjamah makanan kantin Universitas Jenderal Soedirman, yaitu nilai  $p$  0,394.
8. Tidak ada hubungan signifikan antara rasio lingkar pinggang panggul dengan tekanan darah pada penjamah makanan kantin Universitas Jenderal Soedirman, yaitu nilai  $p$  0,426.

## B. Saran

### 1. Bagi Responden

Responden dapat lebih memperhatikan kesadaran asupan terkait makanan sumber tinggi natrium dari bumbu yang digunakan pada saat memasak, meningkatkan kewaspadaan terkait asupan makanan olahan saat bekerja dengan mengonsumsi asupan natrium  $<2000$  mg/hari, dan rutin melakukan pengecekan kesehatan.

### 2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk dikembangkan pada penelitian-penelitian berikutnya yang berkaitan dengan pola asupan natrium, persentase lemak tubuh, dan rasio lingk pinggang panggul dengan tekanan darah pada penjamah makanan kantin Universitas Jenderal Soedirman.

### 3. Bagi Peneliti

Apabila dalam penelitian selanjutnya akan menggunakan kadar lemak untuk melihat hubungan tekanan darah yang akurat, selain menggunakan lemak total sebaiknya juga harus mempertimbangkan menggunakan variabel tambahan yang lebih spesifik dan mampu mencerminkan baik lemak visceral maupun lemak subkutan untuk memberikan hasil yang lebih pasti dalam melihat hubungannya dengan tekanan darah. Selain itu, pada penelitian berikutnya juga dapat menggunakan kriteria responden dengan usia yang lebih homogen supaya rentang umur tidak terlalu luas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian juga dapat dikembangkan seperti menggunakan *Dual-energy X-ray Absorptiometry* (DEXA) sebagai pengganti *Bioelectric Impedance Analysis* (BIA) serta dapat menggunakan *electrolyte analyzer* untuk melakukan pengukuran kadar natrium dalam darah supaya terdapat data pendukung yang semakin lengkap.