

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden pada penelitian ini berasal dari seluruh fakultas di Universitas Jenderal Soedirman dengan mayoritas responden adalah responden perempuan sebanyak 75,3%. Responden memiliki rentang usia 20-23 tahun dan mayoritas bertempat tinggal *kost* atau kontrakan sebanyak 73%.
2. Status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Jenderal Soedirman diantaranya yaitu *underweight* sebanyak 19,1%, normal sebanyak 49,4%, dan *overweight* sebanyak 31,5%.
3. Asupan kafein pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Jenderal Soedirman tergolong rendah sebanyak 50,6%, sedang sebanyak 43,8%, dan tinggi sebanyak 5,6%.
4. Kecerdasan emosional pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Jenderal Soedirman tergolong rendah sebanyak 12,4%, rata-rata sebanyak 74,2%, dan tinggi sebanyak 13,5%.
5. Kejadian pra-hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Jenderal Soedirman sebanyak 25,8%.
6. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian pra-hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Jenderal Soedirman.
7. Tidak terdapat hubungan antara asupan kafein dengan kejadian pra-hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Jenderal Soedirman.
8. Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kejadian pra-hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terkait pentingnya menjaga pola makan untuk mencapai status gizi normal dan meningkatkan kemampuan untuk mengelola emosi dengan cara melatih keterampilan

sosial dan meningkatkan motivasi diri ke arah yang positif sehingga dapat mencegah terjadinya pra-hipertensi. Selain itu, meskipun konsumsi kafein tidak menyebabkan pra-hipertensi secara signifikan, responden tetap perlu memperhatikan jumlah asupan kafein harian.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mendalami penelitian ini dengan mempertimbangkan dan menganalisis faktor-faktor lain yang belum dibahas pada penelitian ini yang berpotensi dapat mempengaruhi kejadian pra-hipertensi.

