

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden pada penelitian ini sebagian besar berasal dari Biro Umum dan Keuangan (55,1%). Responden rata-rata memiliki usia 47 tahun. Responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (77,6%).
2. Tingkat asupan makanan sumber serat responden memiliki median 9,83 gram dengan nilai minimum sebesar 2,47 gram dan nilai maksimum sebesar 32,80 gram. Sebagian besar responden (91,8%) memiliki asupan serat yang kurang dari rekomendasi.
3. Kadar asam urat responden memiliki median sebesar 7 mg/dL dengan nilai minimum sebesar 3,4 mg/dL dan nilai maksimum sebesar 18,7 mg/dL. Sebagian besar responden (61,2%) memiliki kadar asam urat yang tinggi
4. Tingkat stres responden memiliki median skor 15 atau dalam kategori tidak stress dengan nilai minimum skor sebesar 10 dan nilai maksimum sebesar 31. Sebagian besar responden (71,4%) tidak mengalami stres kerja.
5. Tekanan darah diastolik responden memiliki nilai median sebesar 148 mmHg, sedangkan tekanan darah sistolik memiliki nilai median sebesar 95. Sebagian besar tekanan darah responden (49%) termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1.1963
6. Tidak terdapat hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah sistolik ($p=0,679$) dan diastolik ($p=0,721$).
7. Tidak terdapat hubungan antara kadar asam urat dengan tekanan darah diastolik pada laki-laki ($p=0,157$) dan kadar asam urat dengan tekanan darah sistolik ($p=0,527$) dan diastolik ($p=0,137$) pada perempuan. Akan tetapi, terdapat hubungan antara kadar asam urat dengan tekanan darah sistolik pada laki-laki ($p=0,11$).
8. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan tekanan darah sistolik ($p=0,045$). Akan tetapi, tidak terdapat hubungan antara stres kerja dengan tekanan darah diastolik ($p=0,202$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Dapat dijadikan sebagai acuan untuk melanjutkan penelitian serupa dengan melakukan analisis pola makan purin, sehingga didapatkan informasi mengenai hubungan asupan purin terhadap kadar asam urat dalam darah. Selain itu, dapat dijadikan sebagai referensi penelitian selanjutnya dengan menggunakan instrumen penelitian yang mengukur tingkat stres pegawai dengan lebih spesifik, sehingga didapatkan skor tekanan psikologis seperti tingkat kecemasan, depresi, atau stres kronis, sehingga dapat memberikan gambaran lengkap mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi tekanan darah.
2. Bagi Pegawai Rektorat
 - a. Memperbaiki perilaku makan dengan meningkatkan asupan serat yang cukup sesuai dengan rekomendasi.
 - b. Dapat dijadikan sebagai acuan untuk memperbaiki pola hidup yang lebih baik dengan memperhatikan perilaku makan dan manajemen stres untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi.
3. Bagi institusi

Dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin bagi pegawai untuk mendeteksi risiko tekanan darah tinggi yang dapat memicu penyakit tidak menular. Selain itu, dapat dilakukan edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat dengan memperhatikan pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta manajemen stres yang baik untuk mengurangi faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif.