

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal (67,0%), berumur 20-21 tahun (53,3%), jenis kelamin perempuan (70,4%), tidak ada riwayat keluarga (63,3%), pola makan baik (61,5%), aktivitas fisik berat (76,7%), tidak merokok (87,4%), tidak obesitas sebanyak (85,9%), kualitas tidur buruk (78,5%), dan tingkat stres normal (88,9%).
2. Ada hubungan antara umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman
3. Tidak ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, merokok, obesitas, tingkat stres dengan tekanan darah pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman
4. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan tekanan darah pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman yaitu kualitas tidur. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk berisiko 2,395 kali untuk memiliki tekanan darah tidak normal dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan untuk dapat menerapkan pola hidup yang baik, sehingga disarankan untuk memanajemen waktu kualitas tidur dengan mengatur waktu sebaik mungkin agar kebutuhan tidur tercukupi setiap malam. Mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga tekanan darah tidak normal, lebih sadar terhadap pola hidup sehat dengan menjaga pola makan, rutin berolahraga agar tekanan darah tetap terkendali.

## **2. Bagi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan**

Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan atau sebagai data untuk mengetahui tekanan darah pada mahasiswa dapat digunakan sebagai upaya preventif dalam menanggulangi peningkatan tekanan darah sejak dini.

## **3. Bagi Peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang belum diteliti dalam peneliti, seperti konsumsi gula dan garam, konsumsi kopi, riwayat penyakit penyerta dan sebagainya.

