

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dalam penelitian ini, 80,4% mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 81,5% berusia antara 19-24 tahun. Mayoritas mahasiswa berasal dari Fakultas Pertanian serta Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial dan Ilmu Politik masing-masing 14,1% dan didominasi oleh angkatan 2024 sebanyak 31,5%. Sebanyak 68,5% mahasiswa bertempat tinggal di kost dan 43,5% memiliki uang saku bulanan sebesar Rp800.000,00 – Rp1.200.000. Selain itu, 50,0% mahasiswa memiliki status gizi normal.
2. Sebanyak 51,1% mahasiswa dengan pola konsumsi *fast food* sering dan 48,9% mahasiswa dengan pola konsumsi *fast food* jarang.
3. Sebanyak 57,6% mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik sedang, 23,9% mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik berat, dan 18,5% mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik ringan.
4. Sebanyak 67,4% mahasiswa dengan tekanan darah normal, 28,3% mahasiswa prehipertensi, dan 4,3% mahasiswa hipertensi.
5. Terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman ($p\text{-value} = 0,045$).
6. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman ($p\text{-value} = 0,886$).

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi mahasiswa dalam menjaga kesehatan, terutama kesehatan kardiovaskular dengan lebih memperhatikan kebiasaan makanan mereka sehari-hari terutama dalam mengonsumsi *fast food*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berkaitan dengan tekanan darah mahasiswa, seperti riwayat keluarga hipertensi, tingkat stres akademik, kualitas tidur, dan kebiasaan

konsumsi kafein atau alkohol. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) sehingga dapat mengetahui jumlah porsi dan asupan responden.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi institusi, khususnya terkait *fast food* dan tekanan darah pada mahasiswa. Selain itu, diharapkan dapat melakukan edukasi atau sosialisasi secara berkelanjutan mengenai pentingnya gaya hidup sehat dalam upaya peningkatan kesehatan khususnya pada mahasiswa dan dapat mendorong kantin di sekitar lingkungan kampus untuk menyediakan opsi makanan yang lebih sehat dan terjangkau bagi mahasiswa.

