

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Responden pada penelitian ini mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman yang berada pada rentang usia 19 – 23 tahun, dengan mayoritas berusia 19 tahun dan sebagian besar adalah perempuan. Sebagian besar mahasiswa memiliki uang saku < Rp 900.000 dan sebagian besar mahasiswa tidak memiliki kebiasaan merokok.
2. Sebagian besar mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman dalam penelitian ini memiliki persen lemak tubuh yang normal.
3. Sebagian besar mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman mengalami tingkat stres sedang.
4. Sebagian besar mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman memiliki tekanan darah normal.
5. Terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman.
6. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman.

#### **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan rutin memeriksa tekanan darah dan lemak tubuh guna mendeteksi dan mencegah penyakit kardiovaskular.
2. Bagi Institusi

Institusi disarankan untuk menyediakan fasilitas layanan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan terjangkau sebagai upaya preventif penyakit kardiovaskular pada mahasiswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan memakai desain *case control* untuk membandingkan tekanan darah normal dan tinggi guna menganalisis lebih spesifik risiko stres dan lemak tubuh.