

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan dari 68 subjek penelitian, dapat disimpulkan:

1. Tidak didapatkan prevalensi kejadian hipertensi pada kelompok vegetarian, prevalensi kejadian hipertensi pada kelompok non-vegetarian sebanyak 3 (4,41%) subjek.
2. Pola tekanan darah kelompok vegetarian dan kelompok non-vegetarian sebagian besar normal.
3. Didapatkan perbedaan tekanan darah yang bermakna antara kelompok vegetarian dan non-vegetarian dengan  $p$  0,0001.

#### **6.2 Saran**

- Bagi masyarakat pada umumnya dapat mengikuti pola makan diet seimbang yang sesuai dengan diet DASH.
- Subjek penelitian dengan status gizi berlebih ( $IMT > 23 \text{ kg/m}^2$ ) disarankan untuk menurunkan berat badan.
- Penelitian selanjutnya diharapkan memperhatikan pengisian kuesioner *food recall* agar tidak terjadi *recall bias*.