

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*.