

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Didapatkan proporsi responden dengan indeks massa tubuh diatas normal adalah 58 orang (63%).
2. Didapatkan proporsi responden dengan lingkaran pinggang yang beresiko adalah 31 orang (33,7%).
3. Didapatkan sebanyak 34 orang (58,6%) dengan nilai indeks massa tubuh diatas normal mengalami hipertensi.
4. Didapatkan sebanyak 20 orang (64,5%) dengan lingkaran pinggang yang beresiko mengalami hipertensi.
5. Didapatkan hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan kejadian hipertensi pada petugas sekuriti di Universitas Tarumanagara.
6. Didapatkan hubungan yang bermakna antara lingkaran pinggang dengan kejadian hipertensi pada petugas sekuriti di Universitas Tarumanagara.

6.2 Saran

Saran dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi responden

Disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatan, antara lain melalui pemantauan tekanan darah (1 bulan sekali) dan mengurangi faktor resiko lain yang dapat menyebabkan hipertensi seperti indeks massa tubuh yang tinggi, lingkaran pinggang berlebih, dengan cara mengontrol asupan makan dan meningkatkan aktivitas fisik.

2. Bagi instansi

Disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin yang juga mencakup pemeriksaan tekanan darah, antropometri seperti indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang dan memberikan jadwal rutin untuk berolahraga dengan tujuan untuk mengontrol kesehatan agar dapat menjalankan tugasnya dengan baik sebagai petugas keamanan serta memberikan pengetahuan kepada petugas sekuriti mengenai

faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dan bahaya dari hipertensi itu sendiri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk menilai faktor resiko hipertensi lainnya selain indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang, seperti merokok, aktivitas fisik, dan asupan makan pada petugas sekuriti dengan desain penelitian yang lebih tinggi.