

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Pada penelitian ini didapatkan rata-rata usia subjek 30,29 tahun dengan standar deviasi 8,3 tahun. 63,1% kelebihan berat badan dengan rata-rata IMT subjek 24,74, 9,8% tidak berolahraga secara rutin, 80,4% merokok, 84,8% mengonsumsi natrium berlebih, 26,1% mengonsumsi alkohol, dan 88% mengonsumsi kopi.
2. Pada penelitian ini terdapat 73,9% subjek yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (≥ 3 kali dalam 1 minggu).
3. Pada penelitian ini terdapat 48,9% subjek mengalami hipertensi ($>140/90$ mmHg).
4. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara asupan makanan cepat saji dengan kejadian hipertensi pada petugas sekuriti Universitas Tarumanagara dengan nilai $p = 0,044$ dan PRR 1,89.

6.2 Saran

1. Bagi subyek, karena sebagian besar subjek penelitian mengonsumsi makanan cepat saji ≥ 3 kali dalam satu minggu, maka sangat penting untuk dilakukan edukasi gizi dalam upaya mengurangi asupan makanan cepat saji sehingga dapat menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti hipertensi.
2. Bagi institusi, supaya dapat memberikan edukasi kepada petugas sekuriti sehingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi, dapat dimulai dengan edukasi gizi agar mengurangi frekuensi asupan makanan cepat saji.
3. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat mengambil data pada variabel-variabel yang berhubungan dengan hipertensi, dan tidak sebatas hanya dari frekuensi asupan saja namun juga mengambil kandungan yang terdapat pada makanan cepat saji.