

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

1. Proporsi tekanan darah tinggi pada karyawan laki – laki Universitas Tarumanagara adalah 11 responden (11,5%) untuk pra-hipertensi dan 45 responden (46,9%) untuk hipertensi.
2. Proporsi masing – masing faktor risiko pada tekanan darah tinggi karyawan laki – laki Universitas Tarumanagara adalah sebagai berikut :
  - a. Usia dengan nilai rata – rata 48 tahun
  - b. Merokok sebesar 24 responden (25,0%)
  - c. Memiliki rutinitas olahraga sebesar 16 responden (16,7%)
  - d. Memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebesar 23 responden (24,0%)
  - e. Mengonsumsi makan asin sebesar 39 responden (40,6%)
  - f. Mengonsumsi alkohol sebesar 2 responden (2,1%)
  - g. Mengonsumsi kafein sebesar 45 responden (46,9%)
  - h. IMT *obese* sebesar 26 responden (27,1%)
3. Proporsi terbesar pada tekanan darah karyawan laki – laki Universitas Tarumanagara adalah konsumsi kafein yaitu 45 responden (46,9%).

#### **6.2 Saran**

Untuk Responden

- Diharapkan dapat merubah pola hidup agar menjadi lebih baik dengan melakukan pengendalian terhadap faktor risiko.

Untuk Peneliti

- Untuk penelitian selanjutnya dapat ditambahkan karyawan perempuan sebagai kriteria inklusi untuk perbandingan jenis kelamin.

- Dapat dilakukan penelitian analitik untuk peneliti selanjutnya.  
Untuk Universitas Tarumanagara
- Pertimbangan untuk memberikan sarana edukasi kepada karyawan Universitas Tarumanagara tentang hipertensi.