BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan dan didominasi oleh responden dengan usia 19 tahun serta paling banyak berasal dari Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD).
2. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel obesitas sebagian besar dikatagorikan tidak berisiko.
3. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel perilaku merokok sebagian besar dikatagorikan tidak berisiko.
4. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel konsumsi alkohol sebagian besar dikatagorikan tidak berisiko.
5. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel stres sebagian besar dikatagorikan berisiko.
6. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel konsumsi kopi sebagian besar dikatagorikan tidak berisiko.
7. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel konsumsi makanan tinggi garam sebagian besar dikatagorikan berisiko.
8. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel kebiasaan olahraga sebagian besar dikatagorikan berisiko.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

   Peneliti dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai pengalaman baru dalam menyusun penulisan ilmiah dan dapat memperbanyak wawasan untuk dapat menambah pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan penelitian.

2. Bagi Institusi

   Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY diharapkan dapat memberikan intervensi berupa tindakan pencegahan (*preventif)* dalam bentuk penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenai faktor risiko hipertensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY untuk mengurangi persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diiubah pada mahasiswa FKIK UMY..

3. Bagi Mahasiswa

   Mahasiswa FKIK UMY diharapkan dapat memperbaiki pola hidupnya menjadi lebih sehat dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, melakukan olahraga secara teratur, memiliki sumber koping yang baik, menjaga berat badan tetap ideal, menghindari merokok dan mengkonsumsi alkohol serta mengurangi konsumsi kopi dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa FKIK UMY juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan yang berhubungan dengan hipertensi, sehingga dapat mengurangi persentase faktor risiko hipertensi terutama pada konsumsi makanan tinggi garam, stres dan kebiasaan olahraga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan meneliti selanjutnya disarankan untuk tidak hanya meneliti mengenai faktor risiko hipertensi yang dapat diubah saja tetapi juga dapat meneliti mengenai prevalensi hipertensi yang terjadi pada mahasiswa FKIK UMY serta dapat melakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan untuk mengurangi persentase mahasiswa berisiko hipertensi pada FKIK UMY.