

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 20 tahun.
2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh responden berjenis kelamin laki- laki.
3. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel obesitas, konsumsi alkohol dan konsumsi kopi mayoritas responden dikategorikan tidak berisiko.
4. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel perilaku merokok, stres, konsumsi makanan tinggi garam dan kebiasaan olahraga sebagian besar didominasi oleh responden yang berisiko.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Responden

Responden yang tidak berisiko terhadap hipertensi dapat mempertahankan gaya hidup dan bagi responden yang berisiko dapat mengubah gaya hidup agar meminimalisir terjadinya hipertensi.

### 2. Bagi Ilmu Keperawatan

Bagi Ilmu Keperawatan dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan intervensi promotif maupun preventif terkait faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi tambahan serta peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dengan memberikan intervensi lanjutan dari penelitian ini.

### 4. Bagi Fakultas Terkait

Bagi fakultas terkait dengan adanya penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi terkait presentase masing-masing faktor risiko hipertensi yang dimiliki mahasiswanya.