

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia didominasi oleh remaja akhir.
2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan.
3. Persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel obesitas mayoritas tidak berisiko.
4. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel perilaku merokok mayoritas tidak berisiko.
5. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel konsumsi alkohol mayoritas tidak berisiko.
6. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel stres mayoritas berisiko.
7. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel konsumsi kopi mayoritas tidak berisiko.
8. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel konsumsi makanan tinggi garam mayoritas berisiko.
9. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah berdasarkan sub variabel kebiasaan olahraga mayoritas berisiko.

B. Saran

1. Bagi Fakultas Terkait

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dan informasi terkait persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diubah. Fakultas disarankan untuk mengadakan soft skill atau pelatihan bagi mahasiswa terkait manajemen waktu dan stres, mengajarkan cara bekerja sama yang baik pada mahasiswa, dan mengadakan kegiatan olahraga bagi mahasiswa dan dosen secara rutin setiap satu minggu sekali di Fakultas Pendidikan Bahasa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan stimulus kepada responden agar bisa mencari informasi lebih lanjut terkait faktor risiko hipertensi

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar terkait persentase faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian berupa intervensi atau edukasi tentang pengetahuan mahasiswa terhadap faktor risiko hipertensi.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat memberikan informasi terkait faktor risiko hipertensi yang dapat diubah pada mahasiswa.