

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah rokok yang dihisap dalam sehari dengan kualitas tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Teknik Jurusan Elektro Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara lama merokok dengan kualitas tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Teknik Jurusan Elektro Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan antara lain :

1. Bagi remaja sebaiknya mulai mengurangi konsumsi rokok, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga. Selain itu perlu membiasakan diri melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala, baik di puskesmas, rumah sakit, ataupun fasilitas kesehatan lainnya.
2. Upaya sosialisasi kepada masyarakat terkait faktor resiko hipertensi dan hendaknya dilakukan secara terus-menerus untuk menurunkan kejadian hipertensi.