

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Mahasiswa tingkat akhir jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024 lebih banyak yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 88 orang (71,5%) dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tekanan darah dalam kategori pra-hipertensi 32 orang (26,0%) dan hipotensi 3 orang (2,4%).
2. Gambaran Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Riwayat Keluarga Pada Mahasiswa tingkat akhir jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024 lebih banyak tidak memiliki riwayat hipertensi pada keluarga sebanyak 101 orang (82,1%) dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi hanya 22 orang (17,9%) dengan rata-rata mahasiswa memiliki tekanan darah normal pada keduanya dibandingkan dengan pra-hipertensi maupun hipotensi.
3. Gambaran Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa tingkat akhir jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024 lebih banyak berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Laki-laki lebih rentan terkena tekanan darah

dibandingkan dengan perempuan dengan kasus pra-hipertensi sebanyak 17 orang (13,8) dibandingkan dengan perempuan hanya 15 orang (12,2%).

4. Gambaran Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Pola Makan Pada Mahasiswa tingkat akhir jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024 lebih banyak memiliki kebiasaan pola makan jarang mengonsumsi makanan yang beresiko menyebabkan sebanyak 66 orang (53,7%) dibandingkan dengan kebiasaan sering mengonsumsi makanan yang beresiko menyebabkan hipertensi berjumlah 56 orang (45,5%) dengan rata-rata mahasiswa memiliki nilai tekanan darah normal pada keduanya.
5. Gambaran Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024 lebih banyak yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 89 orang (72,4%) dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur Cukup sebanyak 34 orang (27,6%) dengan rata-rata responden memiliki nilai tekanan darah yang normal pada keduanya.
6. Gambaran Distribusi Tekanan darah Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024 lebih banyak yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 88 responden (71,5%), dengan rata-rata responden memiliki nilai tekanan darah normal (54,5%) dibandingkan dengan pra-hipertensi (15,4%).

7. Gambaran Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Merokok Pada Mahasiswa tingkat akhir jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2024 lebih banyak yang tidak merokok sebanyak 96 orang (78,0%) dibandingkan dengan mahasiswa yang merokok hanya 27 orang (22,0%) dengan kasus tekanan darah pra-hipertensi lebih banyak pada mahasiswa yang merokok 17 orang (13,8%) dibandingkan dengan tidak merokok 15 orang (112,2%) dengan kategori pra-hipertensi

## **5.2 Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa untuk mengukur tekanan darah secara berkala dan menerapkan gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik dan olahraga, memiliki waktu tidur yang cukup dan berkualitas, dan mengurangi dalam kebiasaan merokok.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk meningkatkan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian supaya hasil penelitian lebih jelas antar faktornya dengan melakukan pengkajian lebih dalam mengenai faktor risiko lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada pola makan dan kualitas tidur disarankan untuk melihat dari jenis makanan yang biasa dikonsumsi dan melakukan pemantauan kualitas tidur selama satu bulan pada responden supaya pengukurannya lebih akurat.