

namun dengan mengonsumsi kopi kadar *adiponektin* dapat meningkat. Kadar *adiponektin* yang tinggi dapat mencegah terjadinya inflamasi dan anti-aterogenik. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian ini.³⁹

Selain itu faktor lain yang mungkin turut berperan adalah asupan garam. Dalam penelitian ini didapatkan lebih banyak responden yang kesehariannya mengonsumsi garam dalam jumlah sedikit. Jika kadar garam dalam tubuh sedikit, maka dapat menyebabkan penurunan tekanan darah atau bahkan dapat mempertahankan tekanan darah dalam batas normal.⁴⁰

5.5 Keterbatasan Penelitian

Dalam pengukuran tekanan darah, hal ini dapat terjadi disebabkan kecepatan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat *sphygmomanometer* manual diatur oleh peneliti sendiri, sehingga sering sekali tidak akurat. Selain itu, mungkin dapat terjadi kesalahan dalam pengukuran lingkaran pinggang dan antropometri.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Indeks massa tubuh pada 166 pengemudi bus antar kota PT.GM didapatkan sama antara normal dan gemuk berat dengan hasil sebanyak 69 (41.6%) responden.
2. Mayoritas responden memiliki ukuran lingkar pinggang yang dikategorikan obesitas sentral 92 (55.4%) responden.
3. Prevalensi pengemudi bus antar kota pada PT GM yang menderita hipertensi sebanyak 25 (15%) responden. Hasil ini menunjukkan bahwa prevalensi kejadian hipertensi pada pengemudi bus antar kota PT GM rendah. Hal ini baik untuk para pengemudi bus, sehingga mereka dapat terhindar dari risiko penyakit stroke, penyakit jantung, dan penyakit lainnya.
4. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara obesitas terhadap hipertensi (*p value* 0.287, PR 1.63) dan tidak ada hubungan antara obesitas sentral terhadap hipertensi (*p value* 0.696, PR 0.82).

6.2 Saran

1. Bagi responden
Membiasakan hidup sehat dengan mengontrol status gizi dan menghindari faktor – faktor yang dapat menimbulkan hipertensi dan menerapkan penyuluhan mengenai kebiasaan – kebiasaan makan yang telah diberikan peneliti.
2. Bagi institusi pendidikan
Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel berbeda yang belum diteliti dan mencakup jumlah subjek lebih banyak. Serta menggunakan rancangan penelitian yang berbeda.