

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

1. Pada penelitian ini didapatkan lebih dari 50% subjek berusia antara 20-30 tahun dengan rata-rata usia subjek adalah 30,29 tahun; 47,8% subjek mengalami obesitas; 80,4% subjek merokok; 15,2% subjek mengonsumsi natrium dalam jumlah tinggi; 26,1% subjek memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol; 89,1% subjek melakukan olahraga secara rutin.
2. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 62% subjek mengonsumsi serat dalam jumlah yang tidak cukup.
3. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 48,9% subjek mengalami hipertensi.
4. Didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian hipertensi pada petugas keamanan di Universitas Tarumanagara.

#### **6.2 Saran**

1. Perlu dilakukan edukasi gizi mengenai pentingnya pola makan tinggi serat pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi.
2. Pada penelitian selanjutnya dianjurkan melakukan penimbangan langsung terhadap berat makanan yang dikonsumsi (food weighing).
3. Perlu dilakukan penelitian lain mengenai berbagai faktor risiko yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada petugas keamanan Universitas Tarumanagara.