

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Merujuk pada hasil yang didapatkan serta disajikan secara lengkap melalui pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah:

1. Gambaran tekanan darah pada mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik adalah normal (87,5%).
2. Gambaran aktivitas fisik mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik adalah ringan (38,6%).
3. Gambaran perilaku makan *fast food* dapat disimpulkan sebagai berikut:
  - a. Frekuensi makan *fast food* mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik adalah jarang (71,6%) .
  - b. Jenis makanan *fast food* mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik adalah tinggi gula (67,0%)
4. Gambaran tekanan darah berdasarkan aktivitas fisik mahasiswi tingkat II Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik pada tekanan darah normal dan pre-hipertensi sebagian besar terdapat dalam kategori ringan, yaitu 39,0% dan 36,4%.
5. Gambaran tekanan darah berdasarkan perilaku makan *fast food* dapat disimpulkan sebagai berikut:
  - a. Frekuensi makan *fast food* pada tekanan darah pra-hipertensi dan normal sebagian besar jarang, yaitu 90,9% dan 68,8%
  - b. Jenis makan *fast food* pada tekanan darah normal dan pra-hipertensi sebagian besar terdapat dalam kategori tinggi gula, yaitu 68,8% dan 84,5%.

#### **5.2 Saran**

1. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya menambahkan berat dan ukuran yang umumnya digunakan dalam rumah tangga setiap hari untuk menaksir jumlah pangan yang diolah atau dikonsumsi langsung guna mengetahui jumlah makanan untuk bagian FFQ.

2. Melakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk mengukur kolestrol, gula darah, asam urat dan kebugaran.
3. Diharapkan mahasiswi untuk sadar dan memperbaiki perilaku makan yang mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, meningkatkan makanan gizi seimbang, membatasi *fast food* & sebaiknya ditinjau dengan aktivitas yang me mulai meningkatkan aktivitas fisik nya agar tidak terjadinya hipertensi.

