

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Tekanan darah sistol pada BMI abnormal lebih tinggi daripada tekanan darah sistol pada BMI normal.
2. Tekanan darah sistol berhubungan linier dan sedang dengan BMI.
3. Tekanan darah diastol pada BMI abnormal lebih tinggi daripada tekanan darah diastol pada BMI normal.
4. Tekanan darah diastol berhubungan linier dan sedang dengan BMI.

5.2. Saran

Obesitas berhubungan dengan berbagai risiko kesehatan. Salah satunya adalah hipertensi. Risiko kesehatan meningkat secara progresif dengan beratnya derajat obesitas. Maka dari itu untuk menghindari terjadinya hipertensi, ada baiknya bila kita memonitor obesitas dengan mengukur BMI. Sementara pada orang yang memiliki BMI abnormal disarankan untuk senantiasa memonitor kejadian hipertensi dengan mengukur tekanan darah secara rutin, untuk mencegah terjadinya hal yang lebih buruk.

Bagi orang dengan BMI abnormal disarankan untuk menurunkan BB sekitar 5-10% BB awal, karena dengan penurunan BB 5-10% BB awal ternyata faktor risiko penyakit hipertensi dapat dikurangi.