

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berat badan berlebih pada 10 orang mahasiswa meningkatkan tekanan darah sebesar 125 / 83 mmHg, dibandingkan 10 orang mahasiswa dengan berat badan normal sebesar 112,6 / 71,6 mmHg.

#### **5.2. Saran**

Bagi mahasiswa dengan berat badan berlebih disarankan untuk melakukan olahraga dan membatasi asupan makanan dengan diet yang sesuai. Dan menghilangkan gaya hidup kurang bergerak.

Untuk menghindari terjadinya hipertensi pada usia muda, ada baiknya apabila mahasiswa mengurangi atau bahkan lebih baik menghilangkan kebiasaan merokok, minum minuman keras, dan juga mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang mempengaruhi perubahan tekanan darah seperti kopi, dan makanan yang banyak mengandung lemak dan tinggi kolesterol.