

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Dari penelitian ini, disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara IMT dan lingkaran pinggang dengan tekanan darah pada subjek penelitian usia dewasa di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus.
2. Rata-rata IMT dalam penelitian ini adalah pada kategori berat badan lebih.
3. Rata-rata lingkaran pinggang dalam penelitian ini adalah dalam batas normal untuk laki-laki dan termasuk kategori obesitas sentral untuk perempuan.
4. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik dalam penelitian ini masing-masing masuk dalam kategori tekanan darah meningkat dan hipertensi derajat 1.

#### **6.2 Saran**

##### **1. Bagi Masyarakat**

Pemeriksaan rutin IMT dan lingkaran pinggang merupakan langkah awal dalam mencegah terjadinya obesitas. Hal ini diharapkan dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi pada masyarakat.

##### **2. Bagi Petugas Kesehatan**

Petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan promosi kesehatan mengenai pentingnya menjaga IMT dan lingkaran pinggang tetap normal agar mencegah timbulnya tekanan darah tinggi.

##### **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjut dengan jumlah subjek yang lebih besar agar dapat mendapatkan data yang lebih akurat. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan desain penelitian lain yang dapat menjelaskan hubungan sebab akibat antara IMT dan lingkaran pinggang dengan tekanan darah. Selain itu, diperlukan penelitian lebih

lanjut terhadap faktor-faktor lain di luar penelitian ini yang memengaruhi tekanan darah seperti diet, asupan garam, stres, dan genetik.

