

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pada responden dalam pengukuran *body fat* terbanyak adalah dengan kategori tinggi yaitu, sebanyak 55% (23 responden).
2. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pada responden dalam pengukuran *visceral fat* terbanyak adalah dengan kategori normal yaitu, sebanyak 88% (37 responden).
3. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa responden yang memiliki status hipertensi terbanyak adalah dengan kategori hipertensi 1 (140-159/90-99 mmHg) yaitu, sebanyak 43% (18 responden).

6.2 Saran

Masyarakat pada usia dewasa selayaknya dapat menjaga tekanan darah dan komposisi tubuh dalam rentang normal. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin perlu dilakukan agar tidak melebihi dari batas normal. Penelitian selanjutnya terkait massa bebas lemak dan tekanan darah hendaknya dikondisikan pengukuran tekanan darah pada kondisi ideal yaitu pagi hari sebelum responden melakukan aktivitas apapun dengan tujuan untuk meminimalisir terjadinya bias.