

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Dengan Tekanan Darah Pada Guru Di Smk Negeri 5 Medan”, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik guru menunjukkan bahwa sebagian besar responden (69,2%) berusia 30-49 tahun. Mayoritas responden (54%) adalah laki-laki dan (46%) orang perempuan. Lebih dari setengah (82,1%) responden berpendidikan S-1 . Sebanyak 13 responden (33,3%) memiliki pendapatan sangat tinggi > Rp 4.000.000.
2. Asupan karbohidrat sebagian besar guru berada pada kategori kurang sebanyak 29 orang (74,4%), sedangkan 8 orang (20,5%) berada pada kategori Cukup, dan 2 orang (5,1%) termasuk dalam kategori Lebih.
3. Asupan protein guru tergolong cukup baik, di mana 20 guru (51,2%) berada pada kategori Normal, 13 guru (33,3%) dengan kategori Lebih, 5 guru (13%) dengan kategori Kurang dan 1 guru (2,5%) dengan kategori Sangat Kurang.
4. Asupan lemak sebanyak 18 guru (46,1%) dengan kategori Lebih, dan 14 guru (36%) dengan kategori Kurang, dan 7 guru (17,9%) dengan kategori Cukup.
5. Berdasarkan tekanan darahnya, sebanyak 14 guru (36%) memiliki tekanan darah normal, sedangkan sebanyak 25 guru (64%) memiliki tekanan darah tidak normal.

6. Hasil analisis uji korelasi *Rank-Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan tekanan darah dengan nilai $p = 0,022$ dan $r = 0,336$.
7. Hasil analisis uji korelasi *Rank-Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan tekanan darah dengan nilai $p = 0,502$ dan $r = 0,111$.
8. Hasil analisis uji korelasi *Rank-Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan asupan lemak dengan tekanan darah dengan nilai $p = <.001$ dan $r = 0,619$, yang berarti semakin tinggi asupan lemak maka semakin tinggi pula tekanan darahnya.
9. Hasil analisis uji regresi logistik menunjukkan bahwa dari ketiga asupan zat makro (karbohidrat, protein, lemak) hanya asupan lemak yang berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan tekanan darah, dengan nilai Sig. (*p-value*) 0,006 ($p < 0,05$), didapatkan nilai OR = 8.317 dengan CI 95% (1.823 – 37.941) yang berarti bahwa guru dengan asupan lemak tinggi memiliki risiko 8.317 kali lebih besar untuk mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan dengan guru yang memiliki asupan lemak normal.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada guru di SMK Negeri 5 Medan yaitu :

1. Hasil dari penelitian pada guru di SMK Negeri 5 Medan yaitu masih ditemukan guru dengan asupan karbohidrat dan protein yang kurang, sehingga guru harus lebih memperhatikan pola makan agar lebih teratur, membiasakan sarapan

pagi, memperhatikan konsumsi makanan seimbang yang tinggi akan karbohidrat dan protein, mengurangi konsumsi makanan dengan tinggi lemak.

2. Hasil dari penelitian pada guru di SMK Negeri 5 Medan yaitu masih ditemukan guru dengan asupan lemak yang sangat tinggi, sehingga hal tersebut dapat memicu naiknya tekanan darah yang menyebabkan hipertensi, untuk itu penting bagi guru untuk menghindari makanan berlemak seperti daging, santan dan gorengan.

5.3 Saran

1. Bagi Guru

Diharapkan para responden atau guru lebih memperhatikan secara serius saat proses pengambilan data penelitian agar meminimalisir terjadinya kesalahan pelaporan (*miss reporting*). Diharapkan menjaga pola makan yang sehat dan menghindari makanan yang mengandung lemak.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi tekanan darah seperti asupan energi, aktivitas fisik, pola hidup dan lain-lain.

Character Building
UNIVERSITY