

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan gaya hidup dan perilaku merokok terhadap tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Andalas, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup dan kebiasaan merokok memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kondisi tekanan darah mahasiswa. Penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan pada gaya hidup kurang sehat dan perilaku merokok dengan tingkat ketergantungan tinggi, yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Adapun kesimpulan utama dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah responden memiliki tekanan darah dalam kategori prehipertensi, yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa telah berada dalam fase risiko awal gangguan kardiovaskular.
2. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Andalas memiliki *lifestyle* pada kategori sedang, dengan skor terendah pada domain aktivitas fisik, manajemen stres, dan hubungan interpersonal.
3. Mayoritas responden menunjukkan perilaku merokok dengan tingkat ketergantungan berat, yang mengindikasikan bahwa kebiasaan merokok merupakan masalah kesehatan yang cukup serius di kalangan mahasiswa teknik.

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup (enam domain HPLP-II) dengan tekanan darah, di mana gaya hidup yang tidak sehat berkorelasi dengan meningkatnya tekanan darah mahasiswa.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan tekanan darah, di mana semakin tinggi tingkat ketergantungan merokok, semakin besar risiko terjadinya peningkatan tekanan darah.

## B. Saran

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan tindak lanjut berupa upaya promotif yang tepat sasaran untuk meningkatkan kualitas kesehatan mahasiswa. Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

### 1. Pihak Fakultas dan Universitas

Diharapkan dapat menjalin **kolaborasi lintas disiplin dengan tenaga kesehatan** guna menciptakan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup sehat dan seimbang. Program *kampus sehat* perlu dikembangkan secara terpadu, mencakup penyediaan **layanan konseling psikososial, fasilitas aktivitas fisik, cek kesehatan rutin**, serta **ruang refleksi spiritual**. Fakultas juga dapat menginisiasi **kampus bebas rokok**, dengan menyelenggarakan **seminar anti rokok, kampanye kesehatan**, dan **pembatasan zona merokok** di lingkungan kampus. Selain itu, **program detoks digital**, peningkatan literasi gizi, serta penyusunan kebijakan akademik yang mendukung pengurangan stres dan tekanan akademik juga

perlu dipertimbangkan untuk mendorong mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

## 2. Pihak Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan konselor kampus, diharapkan **berperan aktif dalam mendesain serta melaksanakan intervensi promotif dan preventif** yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa teknik. Hal ini mencakup **edukasi gaya hidup sehat, pelatihan manajemen stres dan coping mechanism, pendampingan berhenti merokok, serta penyuluhan gizi dan pentingnya aktivitas fisik ringan**. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dalam **monitoring rutin kondisi kesehatan mahasiswa dan penyusunan modul intervensi kesehatan berbasis kampus** menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa dari aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara gaya hidup mahasiswa dengan faktor psikososial dan akademik seperti stres, beban studi, dan dukungan sosial. Penelitian dapat menggunakan desain longitudinal atau metode campuran (mixed methods) untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh, serta melibatkan mahasiswa dalam perancangan intervensi agar program lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.