

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian “korelasi indeks massa tubuh dan kekuatan genggam tangan terhadap tekanan darah”, maka disimpulkan :

1. Distribusi karakteristik subjek penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2022 menunjukkan nilai median IMT 23 kg/m², median kekuatan genggam tangan sebesar 26,6 kg, rerata tekanan darah sistolik 119,13 mmHg, dan rerata tekanan darah diastolik 79,41 mmHg.
2. Terdapat korelasi positif dengan derajat lemah antara indeks massa tubuh terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2022.
3. Terdapat korelasi positif dengan derajat lemah antara kekuatan genggam tangan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2022.

7.2 Saran

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan komposisi tubuh spesifik, seperti persentase lemak tubuh dengan *skinfold caliper* supaya dapat membedakan apakah komposisi tubuh lebih banyak karena otot atau lemak, sehingga dapat menggambarkan korelasi yang lebih akurat antara status gizi dan tekanan darah.

Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain penelitian longitudinal atau kohort untuk menilai hubungan sebab akibat antar variabel. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi tekanan darah, seperti konsumsi garam, konsumsi kopi, dan aktivitas fisik.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar upaya promotif dan preventif dengan memanfaatkan pengukuran indeks massa tubuh dan kekuatan genggam tangan sebagai metode skrining sederhana dalam mendeteksi risiko peningkatan tekanan darah sejak usia muda, sehingga intervensi gaya hidup sehat dapat dilakukan lebih dini.