

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Lingkar perut terkecil yang didapatkan pada responden adalah 56 cm dengan lingkar perut terbesar 103 cm dan lingkar perut rata-rata 85 cm.
2. Tekanan darah sistole terendah yang didapatkan pada responden adalah 90 mmHg dan tekanan darah sistole tertinggi 190 mmHg, dengan tekanan darah sistole rata-rata 130 mmHg sedangkan tekanan darah diastol terendah 57 mmHg dan tekanan darah tertinggi 110 mmHg dengan tekanan darah diastol rata-rata 82 mmHg.
3. Kadar kolesterol total terendah pada responden tercatat 161 mg/dl dan kadar kolesterol total tertinggi 432 mg/dl dengan kadar kolesterol total rata-rata 224 mg/dl.
4. Ada hubungan antara lingkar perut dengan tekanan darah pada pengunjung Posbindu PTM
5. Tidak ada hubungan antara lingkar perut dengan kadar kolesterol total pada pengunjung Posbindu PTM.

#### **B. Saran**

1. Responden pada penelitian ini diharapkan dapat mengatur pola makan dengan asupan gizi seimbang.
2. Responden pada penelitian ini diharapkan dapat melakukan aktifitas fisik teratur untuk mengurangi risiko obesitas sentral, mengendalikan tekanan darah dan kadar kolesterol dalam tubuh.
3. Masyarakat diharapkan datang ke Posbindu PTM minimal 1x dalam setahun untuk mendeteksi dan memantau risiko penyakit tidak menular.
4. Penelitian ini masih bersifat penelitian dasar dengan mengabaikan beberapa faktor inklusi dan eksklusi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertajam faktor inklusi dan eksklusi.