

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor risiko *Cardiovascular Disease* (CVD) pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar mahasiswa tidak memiliki penyakit penyerta, seperti hipertensi, diabetes, maupun hipercolesterolemia. Namun, terdapat sebagian kecil responden yang telah memiliki kondisi tersebut, sehingga penting untuk dilakukan deteksi dini dan pemantauan kesehatan berkala.
- 2) Kebiasaan merokok masih ditemukan, baik pada mahasiswa yang merokok aktif maupun yang terpapar asap rokok dari anggota keluarga. Meskipun lebih dari setengah mahasiswa intensitas merokok tergolong rendah, paparan kronis terhadap zat-zat berbahaya dalam rokok tetap meningkatkan risiko *Cardiovascular Disease* (CVD).
- 3) Terdapat mahasiswa yang mengalami obesitas, dengan kategori status gizi lebih (berat badan berlebih dan obesitas). Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama yang berhubungan langsung dengan hipertensi, dislipidemia, dan gangguan metabolisme yang memicu *Cardiovascular Disease* (CVD).
- 4) Sebagian mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan lebih dari setengah responden yang aktif hanya melakukan aktivitas ringan. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik teratur dan sesuai intensitas.
- 5) Sebagian besar mahasiswa menunjukkan kecenderungan tidak seimbang, ditandai dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji, makanan asin, dan minuman manis, meskipun asupan sayur dan buah sudah cukup tinggi. Secara umum, pola makan responden tergolong dalam kategori cukup hingga kurang.

- 6) Sebagian kecil mahasiswa mengonsumsi alkohol, meskipun dengan frekuensi rendah. Namun demikian, konsumsi alkohol tetap berpotensi meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan gangguan fungsi jantung apabila tidak dikendalikan.
- 7) Lebih dari setengah mahasiswa berada pada kategori risiko sedang yang memiliki dua atau lebih faktor risiko yang berpotensi menyebabkan *cardiovascular disease* di masa mendatang.

5.2 Saran

1) Bagi Institusi Pendidikan

Menyediakan fasilitas pendukung gaya hidup sehat, seperti ruang olahraga, mengadakan senam senam jantung sehat dalam seminggu sekali, kantin sehat, dan ruangan konseling gizi, memfasilitasi layanan konseling berhenti merokok yang dapat diakses oleh mahasiswa. Upaya tersebut penting dilakukan sebagai langkah pengendalian awal terhadap risiko *Cardiovascular Disease* (CVD) sejak usia dini.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain analitik guna mengidentifikasi hubungan antar variabel dan faktor risiko CVD dan menambahkan variabel lainnya seperti pola tidur dan lainnya agar memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh tentang risiko *Cardiovascular Disease* (CVD).

3) Bagi Mahasiswa

Disarankan untuk lebih aktif dalam menjaga pola hidup sehat, seperti rutin berolahraga minimal 150 menit per minggu, memperhatikan asupan makanan bergizi seimbang, menghindari konsumsi makanan cepat saji dan asin berlebihan, Mengurangi dan berhenti dari kebiasaan merokok serta tidak mengonsumsi alkohol, melakukan pemeriksaan kesehatan dasar, seperti pengukuran tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT), dan kadar kolesterol sebagai bentuk deteksi dini terhadap risiko *Cardiovascular Disease* (CVD).