

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara pengukuran *Waist Height to Ratio (WHtR)* dengan hipertensi pada kedua satuan tersebut, sehingga menunjukkan nilai *WHtR* yang tinggi berbanding lurus dengan peningkatan risiko tekanan darah. Kebiasaan merokok merupakan faktor risiko tambahan pada kedua satuan. Dengan studi ini, hipotesis mendapat konfirmasi positif, yang menekankan pentingnya intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran, terutama di satuan operasional. Analisis terhadap 74 subjek menunjukkan bahwa satuan operasional memiliki prevalensi obesitas, hipertensi, dan kebiasaan merokok yang lebih tinggi dibandingkan di satuan non operasional. Hal ini menunjukkan bahwa satuan operasional memiliki lebih banyak risiko kesehatan, terutama berkaitan dengan obesitas dan hipertensi.

#### **5.2 Saran**

Saran untuk satuan dan subjek:

Sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan Prajurit TNI, disarankan agar dilaksanakan program skrining bagi Prajurit yang mempunyai rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan (*WHtR*)  $\geq 0,5$ . Ini diperlukan untuk mengidentifikasi risiko kesehatan terkait berat badan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Prajurit dengan *WHtR* di atas ambang batas ini harus berpartisipasi dalam program penurunan berat badan yang terencana dan terpantau secara rutin. Dukungan dan edukasi untuk mengurangi penggunaan tembakau juga harus disertakan, karena merokok dapat berdampak negatif terhadap kesehatan jantung dan meningkatkan risiko hipertensi. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, harapannya tidak hanya meningkatkan kesehatan dan kinerja prajurit

secara keseluruhan, tetapi juga menciptakan lingkungan yang sehat di dalam satuan TNI.

Saran untuk penelitian selanjutnya:

Sertakan variabel lain seperti pola makan, aktivitas fisik, faktor genetik dan faktor baik internal maupun eksternal lainnya untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang kesehatan prajurit TNI. Kembangkan metodologi penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan mendalam tentang hubungan antara indikator *Waist Height to Ratio* terhadap hipertensi yang relevan dari kesehatan prajurit TNI.