

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home di SMAN 113 Jakarta” maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar guru yang terlibat dalam penelitian ini berusia >30 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hasil analisis hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

V.2 Saran

a. Bagi Guru

Peneliti menyarankan agar guru dapat mengelola stres nya dan aktifitas fisiknya dengan baik lagi yaitu dengan melakukan olahraga ringan, mengonsumsi makanan yang bergizi dan menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari kejadian hipertensi.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Peneliti menyarankan agar pelayanan kesehatan dapat memberikan program kesehatan berupa edukasi terkait pengendalian stres dan aktivitas fisik apa yang dapat mengurangi resiko hipertensi

c. Bagi Perawat Komunitas

Peneliti menyarankan bagi perawat komunitas agar dapat membuat program-program yang dapat membantu para guru di sekolah dalam memenuhi kebutuhan kesehatannya dengan cara memberikan edukasi berupa cara mengendalikan stres contohnya relaksasi dan aktivitas fisik yang dapat mengurangi resiko hipertensi contohnya berolahraga

d. Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama namun terdapat penambahan atau perubahan variabel contohnya usia, pekerjaan, pendidikan, pola makan .