

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Hubungan Faktor Individu dan Faktor Kerja dengan Tekanan Darah pada Salah Satu Fakultas di Kota Jakarta Tahun 2025" dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Mayoritas responden memiliki tekanan darah tidak normal.
- b. Mayoritas responden memiliki usia kategori dewasa, berjenis kelamin laki-laki, memiliki riwayat keluarga hipertensi, memiliki indeks massa tubuh (IMT) obesitas, tidak merokok, merasakan beban kerja sedang, memiliki tingkat kelelahan kerja sedang, dan memiliki gaya hidup baik.
- c. Usia dan IMT menunjukkan hubungan yang bermakna terhadap tekanan darah. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, perilaku merokok, riwayat keluarga hipertensi, beban kerja, kelelahan kerja, dan gaya hidup terhadap tekanan darah.
- d. Faktor yang paling mempengaruhi tekanan darah pada responden adalah indeks massa tubuh (IMT).

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Responden

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tekanan darah tidak normal sehingga diharapkan responden dapat memperbaiki indeks massa tubuh (IMT), gaya hidup, dan perilaku merokok.

- Indeks massa tubuh dapat diperbaiki melalui pola makan, pembatasan asupan garam dan lemak jenuh, dan meningkatkan konsumsi serat.
- Gaya hidup dapat ditingkatkan dengan beraktivitas fisik secara rutin setidaknya 150 menit per minggu, pengelolaan stres yang efektif (misalnya dengan relaksasi, meditasi, atau kegiatan spiritual), meningkatkan kualitas dan durasi tidur, serta menjaga hubungan sosial yang positif di lingkungan kerja maupun pribadi.
- Beberapa responden juga diketahui merupakan perokok aktif sehingga diharapkan dapat mengurangi frekuensi merokok secara bertahap atau menghentikannya sepenuhnya melalui konseling, dukungan keluarga, dan terapi pengganti nikotin.

b. Bagi Instansi Terkait

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden mengalami beban kerja sedang sehingga instansi terkait diharapkan dapat mendistribusikan proporsi beban kerja menjadi lebih merata serta peningkatan koordinasi dan komunikasi untuk menghindari ketidakjelasan peran. Selain itu, mayoritas responden mengalami kelelahan kerja sedang sehingga instansi dapat memberikan apresiasi kepada pekerja, memberikan pelatihan manajemen stres dan kelelahan kerja secara berkala, dan mengadakan kegiatan rekreasi seperti *family gathering*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang juga turut berpengaruh terhadap tekanan darah seperti komposisi tubuh (persentase lemak tubuh, massa otot, dan distribusi lemak visceral), *shift* kerja,

kualitas tidur, asupan natrium, konsumsi kafein, dan tingkat stres. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan analisis awal terkait karakteristik populasi dan parameter yang relevan dengan tekanan darah sesuai instansi yang dituju agar penelitian yang dilakukan lebih tepat sasaran dan hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi secara lebih akurat dan optimal.