

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki status gizi melebihi batas normal.
2. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki, melakukan aktivitas fisik sedang dan tinggi, serta masuk ke dalam kriteria tingkat stres sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap status gizi, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap status gizi pada tenaga kependidikan di FK UPN “Veteran” Jakarta tahun 2025.

5.2 Saran Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dalam penelitian ini untuk responden, institusi, dan peneliti selanjutnya.

a. Bagi Responden

- 1) Sebagian besar responden memiliki status gizi lebih, sehingga diharapkan dapat menjaga dan memperhatikan kesehatan melalui faktor gizi. Status gizi yang baik dapat mencerminkan kesehatan yang

baik pula terhadap suatu individu sehingga apabila kesehatan baik dapat meningkatkan fokus dan semangat kerja.

- 2) Sebagian besar responden memiliki tingkat stres tinggi, sehingga diharapkan untuk dapat mengatur tingkat stres dalam diri bapak/ibu responden disarankan dapat membatasi waktu kerja dan waktu pribadi, melakukan *selfreward* terhadap diri sendiri, serta menerapkan manajemen stres untuk mengurangi tingkat stres dalam diri sendiri.
- 3) Bapak/ibu responden diharapkan untuk terus menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, baik secara aktivitas ringan hingga berat.

b. Bagi Institusi

Diharapkan FK UPNVJ selaku institusi dapat membantu menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani tenaga kependidikan dengan melakukan senam atau olahraga singkat bersama saat waktu istirahat pukul 12 siang. Tingkat stres perlu diperhatikan dan diperlakukan dengan baik agar mengurangi kelelahan fisik dan psikologi tenaga kerja. Hal yang dapat dilakukan adalah monitoring kesehatan, pemeriksaan tenaga kerja baik secara fisik maupun emosional, pelatihan manajemen stres, serta pemberian bonus atau penghargaan bagi karyawan yang memiliki kinerja kerja yang baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi manfaat rujukan sumber untuk penelitian selanjutnya dengan membahas variabel yang mungkin dapat berhubungan dengan status gizi, seperti usia, asupan nutrisi, pekerjaan, dan

pola tidur. Peneliti menyarankan untuk dapat dilakukan uji analisis multivariat agar mengetahui variabel yang paling mempengaruhi dari penelitian tersebut. Selain fakultas kedokteran, peneliti juga menyarankan untuk populasi tenaga kependidikan pada penelitian selanjutnya berada pada fakultas lain sehingga dapat menjadi faktor pembanding antara fakultas kedokteran dengan fakultas lainnya.