

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 99 responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Prevalensi stres kerja pada populasi ini menggunakan kuesioner *effort reward imbalance*, 73,7% masuk ke dalam kategori tidak seimbang berdasarkan skor ERR, dan 80,8% masuk ke dalam kategori sedang pada skor *overcommitment*, menunjukkan bahwa populasi ini sebagian besar merasa adanya ketidakseimbangan antara beban kerja/usaha kerja yang dilakukan dengan penghasilan/*reward* yang didapat serta sebagian besar juga menunjukkan kecenderungan terlalu terlibat dalam pekerjaannya namun skalanya belum seberat pada kategori tinggi.
- b. Tekanan darah pada kategori hipertensi 2 sebesar 47,5% menjadi yang terbesar dalam populasi ini, kemudian diikuti oleh kategori hipertensi 1 dengan 35,4% dari populasi ini. Sementara untuk populasi yang memiliki tekanan darah normal hanya 12,1%.
- c. *Percentage Body Fat* (PBF) pada kategori sangat tinggi menjadi yang terbanyak dengan 63,6% dari total sampel dan untuk kategori normal hanya 15,2%.
- d. Hubungan antara tingkat stres kerja dan tekanan darah menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, durasi kerja, riwayat keluarga hipertensi, kebiasaan merokok, dan kurang tidur.
- e. Hubungan antara tingkat stres kerja dan PBF menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Faktor lain seperti usia, durasi kerja dan pola makan mempengaruhi hubungan antara tingkat stres dan PBF.

V.2

V.3 Saran

Berdasarkan beberapa keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, di harapkan untuk peneliti selanjutnya dapat memperbaiki keterbatasan dan kekurangan yang ada dalam penelitian ini.

- a. Menggunakan sampel yang lebih besar dan representatif dengan mengurangi tingkat kesalahan pada perhitungan sampel (misalnya 5%) untuk hasil penelitian yang lebih dapat digeneralisasi.
- b. Mengontrol variabel tambahan dengan memasukkan variabel pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan kualitas tidur sebagai variabel kontrol, sehingga analisis statistik menjadi lebih baik.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pendataan riwayat hipertensi dan penggunaan obat antihipertensi untuk mengurangi bias dalam interpretasi hasil serta memperkuat validitas hubungan antara tingkat stres kerja dengan status kesehatan kardiovaskular.