

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini di dominasi kelompok usia tidak berisiko (18-40 tahun) sebesar 74 responden (67,3%), distribusi jenis kelamin didominasi perempuan yakni 78 responden (70,9%), memiliki riwayat keluarga yang tidak menderita hipertensi sebesar 68 responden (61,8%), tidak memiliki stres kerja sebesar 74 responden (67,3%), memiliki beban kerja mental normal sebesar 76 responden (69,1%), memiliki durasi kerja tidak normal sebesar 80 responden (80%), memiliki aktivitas fisik cukup sebesar 65 responden (59,1%), memiliki IMT tidak obesitas sebesar 61 responden (55,5%), memiliki asupan natrium normal sebesar 102 responden (92,7%) dan sebagian besar tidak memiliki kebiasaan merokok sebesar 100 responden (90,9%).
2. Tidak terdapat pengaruh usia terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan.
3. Tidak terdapat pengaruh jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan.
4. Terdapat pengaruh riwayat keluarga terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan.
5. Tidak terdapat pengaruh stres kerja terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan.
6. Terdapat pengaruh beban kerja mental terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan.
7. Tidak terdapat pengaruh durasi kerja terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan.

8. Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan.
9. Terdapat pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan.
10. Tidak terdapat pengaruh asupan natrium terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan.
11. Tidak terdapat pengaruh kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan
12. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada guru wali kelas Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Purwokerto Selatan adalah beban kerja mental dengan nilai OR sebesar 4,278. Sehingga, guru wali kelas dengan beban kerja mental berlebih 4,278 kali lebih berisiko mengalami kejadian hipertensi dibandingkan guru wali kelas yang mengalami beban kerja mental normal.

B. Saran

1. Bagi Guru Wali Kelas

Bagi guru wali kelas, disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatan terutama dalam mengelola beban kerja mental yang berat agar tidak memicu hipertensi. Guru dapat mencoba teknik manajemen waktu, menjaga pola makan sehat, serta rutin memonitor tekanan darah secara berkala. Guru dengan riwayat keluarga hipertensi disarankan untuk meningkatkan kewaspadaan dengan menjaga berat badan ideal dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Penerapan pola hidup sehat diharapkan dapat membantu mencegah kejadian hipertensi sekaligus menjaga kualitas pengajaran di sekolah.

2. Bagi Kepala Sekolah SMP

Bagi kepala sekolah SMP, diharapkan dapat mendukung kesehatan guru wali kelas dengan mengatur pembagian tugas secara adil dan

memastikan beban kerja mental tidak terlalu berat. Kepala sekolah juga dapat memfasilitasi kegiatan kesehatan di lingkungan sekolah, seperti pemeriksaan kesehatan berkala, penyediaan makanan sehat di kantin, dan mengadakan program edukasi kesehatan bagi guru. Dukungan dari kepala sekolah sangat penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung kesejahteraan para guru.

3. Bagi Puskemas Purwokerto Selatan

Pihak Puskesmas diharapkan dapat menyelenggarakan program pemeriksaan kesehatan rutin bagi guru wali kelas di SMP wilayah Kecamatan Purwokerto Selatan. Penyuluhan terkait risiko hipertensi dan cara pencegahannya juga perlu diberikan secara berkala, terutama kepada guru yang memiliki riwayat keluarga hipertensi atau memiliki indeks massa tubuh (IMT) di atas normal. Puskesmas dapat berkolaborasi dengan sekolah untuk mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan kerja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah variabel penelitian, seperti pola tidur dan pola makan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. Penelitian dapat mencakup wilayah yang lebih luas dan jumlah responden yang lebih banyak sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih representatif. Penggunaan metode penelitian yang lebih mendalam seperti wawancara mendetail dapat membantu menggali faktor-faktor lain yang belum terungkap.