

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penilaian tingkat hipertensi dengan menggunakan tensimeter dan peneliti yang menilai berdasarkan konsensus hipertensi Indonesia menunjukkan bahwa ada 33 responden (44%) hipertensi tekanan darah diatas 140/89 mmHg, dan ada 42 responden (56%) tekanan darah normal 120/80 mmHg.
2. Hasil penilaian tingkat stres dengan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* diperoleh ada 2 Responden (2,7%) yang mendapat skor PSS 0-13 yang tergolong stres ringan, kemudian terdapat 65 Responden (86,7%) yang mendapat skor PSS 14-26 yang tergolong stres sedang, dan terdapat 8 responden (10,7%) yang mendapatkan skor PSS 27-40 yang tergolong stres berat.
3. Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa faktor stres pada karyawan tidak selalu mengakibatkan hipertensi, hal ini dikarenakan hasil yang didapat pada responden yang mengalami stres ringan terdapat 1 responden (1,3%) yang mengalami hipertensi, stress sedang-berat terdapat 32 responden (42,7%) yang mengalami hipertensi, dan stres sedang-berat terdapat 41 responden (54,7%) yang tidak mengalami hipertensi serta karyawan yang tergolong stres ringan yang tidak hipertensi terdapat 1 responden (1,3%).

6.2 Saran

1. Bagi Responden Karyawan

Saran bagi para pekerja agar lebih mengontrol pola pikir yang sehat agar lebih santai dalam melakukan sesuatu serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan melakukan pola hidup sehat. Selain itu mulailah untuk mencari hiburan untuk mengurangi stres.

2. Bagi Yayasan Persekolahan Eben Haezar

Saran saya bagi instansi terkait agar dapat mengadakan *medical check-up* secara berkala untuk para pekerja, di karenakan dari data yang di dapat sudah banyak pekerja yang berusia diatas 50 tahun.

3. Bagi Peneliti

Saran bagi peneliti agar lebih mempelajari lebih banyak ilmu di bidang kedokteran. Apabila melakukan penelitian lagi tentang hubungan stres kerja dan hipertensi lebih baik menggunakan kuesioner stres kerja agar hasilnya lebih sesuai dengan responden. Selain itu sebaiknya melakukan pengukuran tekanan darah dalam jangka waktu yang berbeda.