

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 116 responden terkait dengan hubungan tingkat pengetahuan dan *healthy lifestyle behaviors* dengan risiko penyakit jantung koroner pada guru SMP di Kota Padang maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Sebagian besar guru SMP di Kota Padang memiliki pengetahuan yang baik terkait dengan faktor risiko penyakit jantung koroner.
2. Sebagian besar guru SMP di Kota Padang memiliki penerapan *healthy lifestyle behaviors* pada kategori sedang.
3. Sebagian besar guru SMP di Kota Padang memiliki risiko penyakit jantung koroner pada kategori risiko sedang.
4. Pengetahuan tentang faktor risiko penyakit jantung koroner berhubungan dengan risiko penyakit jantung koroner pada guru SMP di Kota Padang.
5. *Healthy lifestyle behaviors* berhubungan dengan risiko penyakit jantung koroner pada guru SMP di Kota Padang.

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan untuk lebih meningkatkan upaya promotif dan preventif terkait dengan pengetahuan tentang penyakit jantung koroner

dan juga penerapan *healthy lifestyle behaviors* pada guru. Upaya yang bisa dilakukan berupa pengadaan edukasi kesehatan ke sekolah-sekolah dengan materi aktivitas fisik dan pola diet untuk pencegahan penyakit jantung koroner, skrining kesehatan pada guru dan juga melalui penyebaran leaflet atau pamflet.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan juga tambahan pustaka guna memperkaya pengembangan ilmu keperawatan terutama dalam bidang keperawatan medikal bedah pada topik penyakit kardiovaskular.

3. Bagi Dinas Pendidikan dan Sekolah

Sekolah diharapkan untuk berpartisipasi dalam peningkatan pengetahuan guru terkait dengan faktor risiko penyakit jantung koroner terkhususnya faktor risiko PJK yang tidak dapat dimodifikasi dengan cara melakukan kerja sama dengan pelayanan kesehatan untuk mengadakan edukasi kesehatan dan juga melakukan himbauan pada guru untuk memperbanyak mencari informasi terkait isu-isu terbaru tentang PJK. Guru juga diharapkan untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi dalam penerapan *healthy lifestyle behaviors* dengan cara memperbanyak aktivitas fisik, mengontrol tekanan darah, pola makan yang benar, dan juga manajemen stress yang baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan *desk-exercise*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi dan sumber informasi untuk penelitian selanjutnya dengan topik penyakit jantung koroner. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimen terkait pengaruh latihan *desk-exercise* terhadap penurunan risiko penyakit jantung koroner pada guru atau pada profesi lain yang sejenis.

