

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 85 responden terkait dengan hubungan aktivitas fisik dan beban kerja dengan risiko penyakit jantung koroner pada guru SMP Negeri di Batusangkar, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar guru SMP Negeri di Batusangkar berada pada kategori aktivitas fisik sedang, sementara proporsi guru dengan aktivitas fisik tinggi masih sangat rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik guru belum optimal sebagai upaya pencegahan risiko penyakit jantung koroner.
2. Sebagian besar guru SMP Negeri di Batusangkar memiliki beban kerja tinggi hingga sangat tinggi, yang mencerminkan adanya tuntutan pekerjaan yang cukup besar pada kelompok responden.
3. Mayoritas guru SMP Negeri di Batusangkar berada pada kategori risiko penyakit jantung koroner rendah, namun masih terdapat sebagian responden yang berada pada kategori risiko sedang dan tinggi sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan risiko penyakit jantung koroner pada guru SMP Negeri di Batusangkar. Hal ini

menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor penentu risiko penyakit jantung koroner, melainkan berinteraksi dengan berbagai faktor risiko lainnya.

5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan risiko penyakit jantung koroner pada guru SMP Negeri di Batusangkar. Beban kerja merupakan faktor tidak langsung yang pengaruhnya terhadap risiko penyakit jantung koroner bergantung pada keberadaan dan pengendalian faktor risiko lain yang lebih dominan.

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dalam penelitian ini, tingginya proporsi responden pada kategori aktivitas fisik rendah hingga sedang serta kategori beban kerja tinggi menunjukkan kondisi yang perlu mendapat perhatian khusus. Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan pelayanan kesehatan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif, serta pelaksanaan skrining faktor risiko penyakit jantung koroner secara berkala di lingkungan sekolah.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan tambahan pustaka dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan medikal bedah dan keperawatan komunitas, terutama terkait dengan

hubungan faktor perilaku dan faktor pekerjaan terhadap risiko penyakit kardiovaskular.

3. Bagi Dinas Pendidikan dan Sekolah

Dinas pendidikan dan pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan guru. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui pengelolaan beban kerja yang lebih proporsional, penyediaan waktu dan fasilitas untuk aktivitas fisik di sekolah, serta kerja sama dengan fasilitas kesehatan dalam pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan kesehatan berkala. Guru juga diharapkan meningkatkan kesadaran dan motivasi dalam menerapkan gaya hidup sehat, khususnya terkait dengan pengendalian faktor risiko penyakit jantung koroner.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji risiko penyakit jantung koroner. Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memfokuskan kajian pada masing-masing variabel secara mendalam, khususnya pada faktor-faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik serta beban kerja. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kontribusi masing-masing variabel terhadap risiko penyakit jantung koroner.