

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stress kerja dengan terjadinya obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Karakteristik responden adalah guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam sebagian besar berusia dewasa awal (26-35) tahun, berjenis kelamin laki-laki, dengan masa kerja lama lebih dari 3 tahun.
2. Sebagian besar tingkat stress kerja pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam berada pada kategori stress sedang.
3. Mayoritas Indeks Massa Tubuh (IMT) pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam dalam kategori Normal.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam.

A. Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori stress kerja pada guru dalam kategori sedang, sebaiknya profesi perawat bisa memperhatikan kesehatan pada populasi pekerja khususnya guru agar tingkat stress pada guru menjadi berkurang.

2. Bagi SMK Muhammadiyah 1 Salam

Hasil penelitian di SMK Muhammadiyah 1 Salam, masih terdapat guru yang mengalami obesitas. Sebaiknya dilakukan upaya pencegahan dan penanganan terkait kondisi obesitas pada guru tersebut. Sebaiknya perlu diadakan kegiatan mengacu pada pola aktivitas pada guru semisal melakukan kegiatan senam bersama minimal 3 kali dalam seminggu.

3. Bagi guru atau responden

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress kerja pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam dalam kategori sedang. Sebaiknya segera ditangani dengan melakukan manajemen coping. Stres yang dialami oleh para guru dapat dicegah penyebabnya dan dapat dihadapi tanpa menghasilkan efek yang negatif dengan cara manajemen coping dengan baik. Pertahankan nilai IMT normal yang sudah baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lanjutan hubungan stress kerja dengan terjadinya obesitas pada guru yang mencakup keseluruhan pengaruh hasil penelitian seperti variable-variabel yang dapat mengganggu hasil penelitian ini terhadap hubungan stress kerja dengan terjadinya obesitas yang dialami oleh pekerja guru.