BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia dewasa 103 (55,38%) dan jenis kelamin laki-laki sebesar (80,11%). Mayoritas memiliki tekanan darah normal (72,04%), IMT normal (63,44%), tidak menderita diabetes melitus (93,01%), melakukan aktivitas fisik ringan (43,55%), dan memiliki risiko PJK kategori rendah (52,15%).
- 5.1.2 Terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin, usia, tekanan darah, IMT, merokok, dengan kejadian PJK, di mana risiko PJK meningkat seiring bertambahnya usia.
- 5.1.3 Tidak terdapat hubungan signifikan antara diabetes melitus dan aktivitas fisik dengan kejadian PJK pada responden.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pekerja

Diharapkan meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga berat badan ideal dan menghindari kebiasaan merokok untuk menurunkan risiko PJK. Disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik, meskipun ringan, sebagai upaya preventif.

5.2.2 Bagi Perusahaan

Perlu menyediakan fasilitas pemeriksaan kesehatan berkala (medical check-up) untuk deteksi dini risiko PJK. Mengadakan program edukasi kesehatan terkait faktor risiko PJK, terutama mengenai bahaya merokok dan pentingnya menjaga berat badan. Menyediakan fasilitas olahraga sederhana dan waktu yang mendukung aktivitas fisik pekerja.

5.2.3 Bagi Mahasiswa

Menjadikan penelitian ini sebagai referensi ilmiah & menambah wawasan tentang faktor risiko PJK.

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk meneliti lebih banyak faktor risiko lain yang belum dikaji dalam penelitian ini, seperti kadar kolesterol, stres kerja, dan riwayat keluarga. Menggunakan instrumen yang lebih lengkap agar faktor-faktor yang mempengaruhi PJK dapat dianalisis secara menyeluruh.