

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Responden yang mengalami stres ringan sebanyak 51,2%, stres berat 22,5%, stres sedang 12,5%, normal sebanyak 11,3% dan stres sangat berat 2,5%
- 2) Responden yang memiliki status pola makan yang baik yaitu 58,8% dan responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 41,3%.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi dengan hasil uji evidensi p value sebesar 0,008 dan lebih kecil dibandingkan taraf $\alpha = 0,05$ sehingga disimpulkan hipotesis (H1) diterima, yaitu ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada pegawai dan *Odd Ratio* = 2,375
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pegawai di lingkungan kerja Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta dengan hasil uji evidensi p value sebesar 0,000 dan lebih kecil dibandingkan taraf $\alpha = 0,05$. Hingga disimpulkan hipotesis (H1) diterima, yaitu ada hubungan antara Pola Makan dengan kejadian hipertensi pada pegawai dan *Odd Ratio* = 6,714

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pasien

Kepada para responden dalam penelitian ini diharapkan mampu mengatasi stres dan memperbaiki pola makan sehingga dapat menghindari penyakit hipertensi.

5.2.2 Bagi Institusi Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta

Kepada Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta diharapkan dapat memberi fasilitas yang memadai mengenai upaya-upaya dalam mengurangi stres akibat beban kerja dan jam kerja yang padat, misalnya dengan memaksimalkan kegiatan bagi pegawai pada fasilitas yang sudah tersedia seperti ruang *fitness* dan ruang olahraga sebagai distraksi dari pekerjaan yang padat.

5.2.2 Bagi Fikes Unas

Diharapkan penelitian ini dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperluas cakupan dan sasaran penelitian.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dijadikan sebagai pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk dapat menganalisis atau memodifikasi dan menambah intervensi dalam mengurangi stres dan memperbaiki pola makan bagi pegawai dengan hipertensi.