

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada Bab V tesis ini, dikemukakan tiga hal pokok yang disajikan sebagai pemaknaan penelitian secara terpadu, terhadap semua hasil penelitian yang diperoleh. Tiga hal pokok tersebut terdiri dari kesimpulan, implikasi dan saran.

1.1. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan dari *Body Mass Index/BMI* dan kualitas hidup terhadap tekanan darah Pegawai Negeri Sipil/PNS Dinas Pendidikan Kota Bandung. *Body Mass Index/BMI* dan kualitas hidup ini berpengaruh secara simultan bersama-sama. Pengaruh tersebut berlaku pada kedua tekanan darah yakni tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik.
2. Tidak terdapat hubungan dari *Body Mass Index/BMI* dan kualitas hidup terhadap denyut nadi istirahat Pegawai Negeri Sipil/PNS Dinas Pendidikan Kota Bandung.
3. Tidak terdapat hubungan dari *Body Mass Index/BMI* dan kualitas hidup terhadap frekuensi napas istirahat Pegawai Negeri Sipil/PNS Dinas Pendidikan Kota Bandung

1.2. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian keterkaitan kualitas hidup dan *Body Mass Index/BMI* terhadap *cardiorespiratory* dan denyut nadi istirahat Pegawai Negeri Sipil/PNS Dinas Pendidikan ternyata pengaruh secara positif dan signifikan hanya terjadi pada variabel tekanan darah sistolik dan diastolik, dan hal ini tidak berlaku pada variabel frekuensi napas dan denyut nadi istirahat. Pemaparan terkait hal tersebut telah dituangkan dalam kesimpulan penelitian. Sebagai tindak lanjut, bersama ini penulis menyampaikan beberapa saran untuk dapat menjadi masukan bagi PNS khususnya Pegawai Negeri Sipil/PNS yang terambil sebagai responden dan umumnya para PNS diberbagai instansi lain; dalam rangka meningkatkan kualitas *Body Mass Index/BMI* dan derajat kualitas hidup sebagai langkah positif

dalam mendukung setiap aktivitas dan produktifitas ditempat kerja (*work place*). Adapun saran tersebut adalah :

1. Bagi Lembaga

Saran bagi lembaga (tempat kerja) adalah : 1) agar senantiasa memperhatikan dan meningkatkan kualitas dari kenyamanan dan keselamatan pegawai ketika bekerja; 2) memastikan dan menjamin terciptanya lingkungan kerja yang aman, nyaman dan bersih bagi pekerja; 3) mendukung terciptanya atmosfer kerja yang baik antara lembaga dengan pekerja, pekerja dengan rekan kerja, serta antara pekerja dan relasi demi tercipta dan selalu terbangunnya hubungan kerja (*relationship*) yang baik; 4) memotivasi PNS agar senantiasa berperilaku hidup bersih dan sehat dengan cara mengaitkan segala aktivitas kerja dengan perilaku sehat seperti menggunakan tangga manual ketika berinteraksi ditempat kerja, mengurangi konsumsi rokok ketika istirahat di lingkungan tempat kerja, melakukan aktivitas fisik dan olahraga bersama secara rutin/terjadwal sebelum bekerja.

2. Bagi Pekerja/Pegawai Negeri Sipil

Saran bagi pekerja, sebagai berikut : 1) sebaiknya meningkatkan kualitas dan produktivitas kerja baik melalui pengetahuan, keterampilan dan sikap ketika berkerja; 2) dalam mendukung pelaksanaan tugas kerja, PNS harus selalu senantiasa memperhatikan pola hidup seperti makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang, rutin melakukan aktivitas fisik dan berolahraga, hindari merokok, meningkatkan kualitas tidur dan hindari kegiatan malam hari (bergadang); 3) selalu lakukan hal lain jika kita merasa bosan dan suntuk disela-sela tuntutan kesibukan ditempat kerja dan kita berkerja seperti *stretching* badan jika satu jam sekali, berjalan untuk sekedar mengambil air minum, atau bahkan sejenak melihat dan menghirup udara di luar kantor melalui jendela, namun selalu ingatkan diri kita untuk senantiasa kembali pada target kerja yang harus dicapai supaya produktivitas kerja kita selalu terbangun dengan baik.

3. Bagi Peneliti Lanjutan

Hasil penelitian ini ternyata masih terdapat keterbatasan yang harus dikaji kembali. Banyak faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi tekanan darah, frekuensi napas dan denyut nadi istirahat yang belum dikaji secara mendalam. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan dalam penggunaan metodologi, jumlah responden yang diteliti, biaya, serta keterbatasan wawasan penulis sendiri (peneliti) hal tersebut dapat dilihat pada pemaparan yang disajikan oleh peneliti di atas yang dapat diungkap melalui pendekatan kuantitatif. Untuk itu perlu adanya penelitian lanjut agar keterkaitan *Body Mass Index*/BMI dan kualitas hidup dapat dikembangkan kembali dengan mengaitkannya pada variabel lain yang memungkinkan memiliki tingkat pengaruh yang lebih tinggi. Demi kemajuan dan terciptanya kualitas dan produktifitas kerja yang baik.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, maka disarankan kepada peneliti lanjutan untuk mengkaji faktor-faktor yang lain yang turut mempengaruhi terhadap tekanan darah, frekuensi napas dan denyut nadi istirahat dengan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan pendekatan kuantitatif dan atau kualitatif serta dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang lebih lengkap, serta analisis statistik yang lebih mendalam untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Pada penelitian lanjutan dapat lebih fokus pada penelitian dengan variabel pendukung yang lain terhadap tekanan darah, frekuensi napas dan denyut nadi istirahat.