

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis univariat karyawan PT. Asuransi Jiwa Bumi Asih Jaya dengan jumlah 135 responden, 95 orang pria dan 45 wanita. Sebanyak 4.4% mengalami berat badan kurang, 45.2% memiliki berat badan normal dan hampir sebagian besar karyawan PT. Asuransi Jiwa Bumi Asih Jaya yaitu 50.4% mengalami kelebihan berat badan.
2. Lebih dari seperempat jumlah karyawan PT. Asuransi Jiwa Bumi Asih Jaya yaitu 28.9% memiliki kadar kolesterol tinggi. Hal tersebut juga terjadi pada karyawan yang memiliki kadar trigliserida tinggi yaitu sebanyak 36.3%. Sedangkan karyawan yang memiliki kadar glukosa puasa tinggi sebanyak 11.9%.
3. Hasil analisis bivariat menyimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara IMT dengan kadar kolesterol dan IMT dengan kadar glukosa puasa. Sementara itu, terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan kadar trigliserida.

7.2. Saran

1. Prevalensi IMT lebih pada karyawan PT. Asuransi Jiwa Bumi Asih Jaya cukup tinggi. Oleh karena itu untuk mengantisipasi kecenderungan tersebut diperlukan partisipasi dan kemauan keras untuk mencegahnya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan (*medical check-up*) rutin yaitu setahun sekali. Selain itu dapat pula diadakan pembinaan fisik secara berkala dan terprogram pada karyawan PT. Asuransi Jiwa Bumi Asih Jaya untuk memelihara dan meningkatkan kondisi kesehatan secara umum.

2. Pencegahan peningkatan kadar kolesterol, trigliserida dan glukosa darah juga dapat dilakukan dengan pengaturan pola makan. Pihak penyelenggara makanan di PT. Asuransi Jiwa Bumi Asih Jaya diharapkan mampu menghadirkan menu-menu sehat yang dapat mencegah terjadinya peningkatan kadar biokimia dalam darah tersebut.
3. Diadakan penyuluhan peningkatan pengetahuan karyawan tentang kesehatan serta menyediakan fasilitas olahraga dan kesehatan seperti alat ukur tinggi badan, timbangan serta fasilitas kesehatan umum lain yang mendukung terciptanya karyawan yang sehat.
4. Diperlukan penelitian yang lebih lanjut dengan menggunakan uji validitas yang lebih baik yaitu uji sensitifitas dan spesifitas.

