

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan karakteristik individu (usia, riwayat hipertensi keluarga, IMT, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok) dan beban kerja mental dengan kejadian hipertensi petugas pemadam kebakaran Kota Tangerang Selatan tahun 2021, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Petugas pemadam kebakaran di Kota Tangerang Selatan Tahun 2021 yang mengalami hipertensi sebanyak 55 petugas (53,4%), petugas dengan usia  $\leq 40$  tahun lebih dominan yaitu sebanyak 82 petugas (79,6%), petugas yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga sebanyak 56 petugas (54,4%), mayoritas petugas tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 55 petugas (53,4%), kebiasaan konsumsi petugas  $\leq 3$  gelas kopi sebanyak 80 petugas (77,7%), mayoritas petugas adalah perokok sebanyak 66 petugas (64,1%), dan petugas mengalami beban kerja mental tingkat tinggi sebanyak 58 petugas (56,3%).
- b. Pada variabel usia terdapat hubungan yang signifikan antara usia berisiko dengan kejadian hipertensi pada petugas pemadam kebakaran Kota Tangerang Selatan
- c. Pada variabel riwayat hipertensi keluarga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi keluarga dengan kejadian hipertensi petugas pemadam kebakaran Kota Tangerang Selatan
- d. Pada variabel IMT terdapat hubungan yang signifikan antara IMT kategori obesitas dengan kejadian hipertensi petugas pemadam kebakaran Kota Tangerang Selatan
- e. Pada variabel konsumsi kopi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara peminum kopi dengan kejadian hipertensi petugas pemadam kebakaran Kota Tangerang Selatan

- f. Pada variabel kebiasaan merokok tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok petugas dengan kejadian hipertensi petugas pemadam kebakaran Kota Tangerang Selatan
- g. Pada variabel beban kerja mental terdapat hubungan antara beban kerja mental tingkat berat dengan kejadian hipertensi petugas pemadam kebakaran Kota Tangerang Selatan

## V.2 Saran

- a. Bagi Petugas Pemadam Kebakaran
  - 1) Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur.
  - 2) Diharapkan menjaga pola hidup bersih dan sehat dengan konsumsi makanan sehat dan olahraga rutin.
  - 3) Diharapkan petugas menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) dengan baik dan benar agar sesuai dengan ergonomi untuk meminimalkan terjadinya beban kerja mental.
- b. Bagi Perusahaan
  - 1) Melakukan pengecekan kesehatan petugas dengan memeriksa tekanan darah secara berkala agar menghindari risiko terjadinya hipertensi.
  - 2) Pengobatan khususnya bagi petugas yang menderita hipertensi dan berusia diatas 40 tahun yang memiliki faktor risiko terjadinya hipertensi .
  - 3) Menyediakan makanan dan minuman bergizi khususnya pada malam hari agar petugas menghindari makanan siap saji.
  - 4) Menyediakan pelatihan dan pendidikan mental kepada pemadam kebakaran sebagai bagian dari keselamatan dan kesehatan kerja.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat meneliti variabel-variabel lainnya sehingga penelitian tidak hanya terbatas pada variabel penelitian ini. Penggunaan metode pengukuran beban kerja mental lainnya dapat dilakukan sebagai perbandingan dengan penelitian ini. Disarankan untuk dilakukannya pengolahan data dengan uji statistik lainnya agar pengukuran hubungan dapat lebih dalam.