

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pekerja proyek pembangunan apartemen The Parc Southcity di Pondok Cabe, Jakarta Selatan diperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut :

- a. Distribusi frekuensi kejadian *heat strain* pada pekerja proyek apartemen The Parc Southcity sebagian besar mengalami *heat strain*.
- b. Distribusi frekuensi umur pada pekerja proyek apartemen The Parc Southcity sebagian besar memiliki umur <40 tahun.
- c. Distribusi frekuensi status gizi pada pekerja proyek apartemen The Parc Southcity sebagian besar memiliki IMT dengan kategori normal.
- d. Distribusi frekuensi konsumsi air minum pada pekerja proyek apartemen The Parc Southcity sebagian besar merupakan kelompok berisiko karena mengonsumsi air minum <8 gelas.
- e. Distribusi frekuensi beban kerja pada pekerja proyek apartemen The Parc Southcity sebagian besar memiliki beban kerja dengan kategori sedang.
- f. Distribusi frekuensi masa kerja pada pekerja proyek apartemen The Parc Southcity sebagian besar memiliki masa kerja <6 bulan.
- g. Distribusi frekuensi iklim kerja panas pada pekerja proyek apartemen The Parc Southcity sebagian besar pekerja terpapar iklim kerja panas
- h. Terdapat hubungan antara iklim kerja panas dengan kejadian *heat strain* yang dialami oleh para pekerja proyek pembangunan apartemen The Parc Southcity tahun 2022.
- i. Tidak terdapat hubungan antara faktor individu (usia, status gizi, dan konsumsi air minum) kejadian *heat strain* yang dialami oleh para pekerja proyek pembangunan apartemen The Parc Southcity tahun 2022.
- j. Tidak terdapat hubungan antara faktor pekerjaan (beban kerja dan masa kerja) kejadian *heat strain* yang dialami oleh para pekerja proyek pembangunan apartemen The Parc Southcity tahun 2022.

V.2 Saran

Setelah mengamati hasil penelitian dan pembahasan, maka dirumuskan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi Proyek Apartemen The Parc Southcity
 - 1) Menyediakan tempat beristirahat dengan suhu yang lebih dingin.
 - 2) Penambahan waktu istirahat pekerja untuk proses aklimatisasi. Seperti mengatur waktu istirahat pekerja (minimal 30 menit) setelah bekerja selama 4 jam tanpa henti.
 - 3) Otomatisasi dan mekanisasi beban tugas sehingga akan meminimalisasi kebutuhan kerja fisik.
 - 4) Pemberian informasi mengenai paparan iklim kerja panas kepada para pekerja sehingga pekerja mengerti dan mengetahui apa saja gejala dan bahaya yang ditimbulkan akibat paparan iklim kerja panas.
 - 5) Serta penempelan poster di area tempat kerja seperti anjuran untuk minum >8 gelas setiap hari dan pentingnya konsumsi air minum.
- b. Bagi Pekerja Proyek Apartemen The Parc Southcity
 - 1) Sebaiknya pekerja memakai bahan pakaian yang menyerap keringat sehingga terhindarkan dari biang keringat yang dapat mengganggu proses evaporasi keringat dari kulit ke lingkungan.
 - 2) Pekerja dianjurkan untuk mengonsumsi air minum >8 gelas setiap hari dimana 1 gelas air (250 ml) diminum setiap 30 menit.
 - 3) Diharapkan pekerja dapat mengenai bahaya paparan iklim kerja panas dan mengenali keluhan heat strain sehingga pekerja dapat mengetahui apa saja yang dapat mereka lakukan ketika mereka atau rekan kerja mengalami *heat strain*.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - 1) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor seperti obesitas, riwayat penyakit, dan lama istirahat karena faktor tersebut belum diteliti dalam penelitian ini.

2) Disarankan untuk memperluas lokasi penelitian seperti penelitian pada Tower B dan C serta penelitian pada lokasi yang tinggi dan menambah jumlah sampel.