

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil analisis hubungan faktor lingkungan kerja dan faktor individu terhadap risiko peningkatan tekanan darah pada pekerja PT Antam Tbk UBPE Pongkor Bogor tahun 2023 adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil analisis, pengukuran tekanan darah pekerja yang dilakukan sebanyak tiga kali mendapati bahwa terjadi peningkatan tekanan darah pada 61 pekerja (48,8%), sementara pekerja yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak 64 pekerja (51,2%).
- b. Berdasarkan hasil analisis, faktor individu mendapati hasil pekerja didominasi oleh usia tua sebanyak 63 pekerja (50,4%), pekerja yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi sebanyak 80 pekerja (64,0%), pekerja dengan BMI normal sebanyak 72 pekerja (57,6%), pekerja perokok sebanyak 96 pekerja (76,8%), pekerja dengan kualitas tidur baik sebanyak 77 pekerja (61,6%), pekerja dengan aktivitas berat sebanyak 82 pekerja (65,6%), dan pekerja dengan stres sedang sebanyak 61 pekerja (48,8%). Faktor lingkungan kerja mendapati hasil pekerja didominasi oleh pekerja *shift* pagi sebanyak 63 pekerja (50,4%), pekerja dengan kebisingan area kerja melebihi NAB sebanyak 65 pekerja (52,0%), dan pekerja dengan iklim kerja melebihi NAB sebanyak 89 pekerja (71,2%).
- c. Berdasarkan hasil analisis bivariat, faktor individu yang memiliki hubungan dengan peningkatan tekanan darah adalah usia, perilaku merokok, dan stres. Sementara itu, faktor lingkungan kerja yang memiliki hubungan dengan peningkatan tekanan darah adalah kebisingan.

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Responden

- a. Meningkatkan kesehatan tubuh melalui penerapan pola hidup bersih dan sehat dengan mengurangi perilaku merokok, melakukan aktivitas fisik

yang cukup, mempertahankan BMI normal, menjaga pola tidur, serta meningkatkan kemampuan dalam manajemen stres

- b. Menggunakan APD yang telah disediakan oleh perusahaan sesuai dengan peraturan yang berlaku selama melakukan pekerjaan, terkhusus *earplug* atau *earmuff* ketika berada di area kerja dengan sumber bising
- c. Berkontribusi secara aktif dalam program yang disediakan oleh PT Antam berupa Jumat Pioneer sebagai wadah meningkatkan kesehatan melalui teratur berolahraga di setiap hari Jumat
- d. Mengukur tekanan darah secara rutin dan apabila terdapat keluhan, segera periksa kesehatan di puskesmas PT Antam Tbk UBPE Pongkor atau di fasilitas kesehatan lain

V.2.2. Bagi PT Antam Tbk UBPE Pongkor Bogor

- a. Mengembangkan dan menginovasikan program Jumat Pioneer dalam rangka menarik perhatian pekerja agar dapat berpartisipasi secara aktif dan rutin untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh pekerja
- b. Meningkatkan intensitas program *health talk* sebagai upaya menambah pengetahuan pekerja serta wadah dokter perusahaan menyampaikan pesan kesehatan dan pekerja melakukan konsultasi secara singkat
- c. Memberikan edukasi kepada pekerja mengenai bahaya tidak taat penggunaan APD terhadap kondisi kesehatan khususnya penyakit terkait kerja ataupun penyakit akibat kerja
- d. Menerapkan dan mendukung program yang dilakukan oleh mahasiswa PKL sebagai upaya meningkatkan kesehatan pekerja melalui penyuluhan kesehatan ataupun penerapan PHBS

V.2.3. Bagi Peneliti Lain

- a. Menambah jumlah sampel lebih banyak daripada penelitian ini serta menambah variabel faktor risiko yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti masa kerja, konsumsi natrium, dan konsumsi kafein
- b. Menentukan variabel dengan menyesuaikan pola kerja dan kondisi subjek penelitian, serta mempertimbangkan instrumen penelitian

- c. Melakukan pengukuran kebisingan menggunakan *personal doise meter* sebagai alat ukur paparan kebisingan per orang selama durasi kerja
- d. Mengklasifikasikan peningkatan tekanan darah berdasarkan perbedaan poin kenaikan per individu