

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Penarikan kesimpulan antara hubungan hipertensi dengan beberapa faktor yang sudah diteliti pada pekerja kantor PT. X Tahun 2024 ialah:

- a. Dari hasil analisis yang telah dilakukan, pekerja yang memiliki hipertensi ada 70 responden (52,2%), sementara pekerja yang tidak memiliki hipertensi ada sebanyak 64 responden (47,8%).
- b. Dari hasil penelitian, didapatkan hasil faktor yang tidak dapat diubah (*Non-Modifiable Risk Factors*) yang berhubungan dengan hipertensi adalah usia, jenis kelamin, dan riwayat hipertensi keluarga. sedangkan, untuk faktor yang dapat diubah (*Modifiable Risk Factors*) yang berhubungan dengan hipertensi adalah perilaku merokok dan *body mass index* (BMI).
- c. Dari analisis multivariat didapatkan variabel paling dominan berpengaruh dengan hipertensi adalah riwayat hipertensi keluarga sebesar 2,708 kali lebih berisiko. Kemudian, didapatkan bahwa jenis kelamin dan perilaku merokok merupakan konfounding antara riwayat hipertensi keluarga dan hipertensi.
- d. Perusahaan dapat berperan aktif untuk terlibat dalam meminimalisir faktor-faktor risiko hipertensi seperti penyediaan layanan berhenti merokok, program olahraga untuk peningkatan aktivitas fisik pekerja, penyediaan cathering sehat, mengadakan konseling gizi, dan penyesuaian beban kerja untuk peningkatan kualitas tidur pekerja

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Perusahaan

- a. Penyediaan program berhenti merokok untuk para pekerja serta sesi konseling dengan ahli

- b. Rutin mengadakan program edukasi kesehatan seperti *health talk* untuk menyebarkan kesadaran mengenai deteksi dini hipertensi.
- c. Mengumpulkan dan menganalisis riwayat kesehatan pekerja untuk mengidentifikasi pekerja dengan risiko yang lebih tinggi
- d. Mengadakan *medical check up* (MCU) untuk upaya deteksi dini hipertensi pada pekerja di awal kerja, MCU rutin, dan saat memasuki masa pensiun.

V.2.2. Bagi Responden

- a. Kelola berat badan agar tetap berada di kategori normal
- b. Lakukan aktivitas fisik 10—30 menit setiap hari
- c. Melakukan skrining kesehatan deteksi dini risiko untuk mengetahui status hipertensi
- d. Kurangi jumlah konsumsi rokok setiap harinya hingga nantinya dapat terbebas dari perilaku merokok

V.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menambahkan banyak variabel yang belum diteliti, seperti masa kerja, konsumsi kafein, dan faktor risiko lainnya
- b. Meningkatkan jumlah sampel penelitian agar lebih besar dibandingkan dengan penelitian ini
- c. Peneliti disarankan melihat rekam medis lebih spesifik pada setiap pekerja sebagai data pendukung dalam penelitian