

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil analisis hubungan *heat stress* terhadap risiko penyakit kardiovaskular pada pekerja perusahaan X adalah sebagai berikut :

- a. Distribusi frekuensi umur pada pekerja perusahaan X sebanyak 80% responden berusia >40 tahun.
- b. Distribusi frekuensi asupan cairan pada pekerja perusahaan X sebagian besar sudah memenuhi asupan cairan 2L.
- c. Distribusi frekuensi denyut nadi sebelum bekerja pada pekerja perusahaan X sebagian besar berada pada batas normal.
- d. Distribusi frekuensi denyut nadi setelah bekerja pada pekerja perusahaan X 100% berada di atas batas normal.
- e. Distribusi frekuensi *heat stress* pada pekerja perusahaan X sebagian besar mengalami *heat stress* ringan.
- f. Distribusi frekuensi iklim kerja panas pada pekerja perusahaan X sebagian besar (74%) terpapar iklim kerja panas.
- g. Terdapat hubungan antara umur dengan risiko kardiovaskular pada pekerja perusahaan X
- h. Tidak terdapat hubungan antara asupan cairan dengan risiko kardiovaskular pada pekerja perusahaan X
- i. Tidak terdapat hubungan antara denyut nadi sebelum dan setelah bekerja dengan risiko kardiovaskular pada pekerja perusahaan X
- j. Terdapat hubungan antara *heat stress* dengan risiko kardiovaskular pada pekerja perusahaan X

- k. Tidak terdapat hubungan antara iklim kerja dengan risiko kardiovaskular pada pekerja perusahaan X.

V.2 Saran

a. Bagi Perusahaan

- 1) Meningkatkan kesadaran pekerja tentang dampak *heat stress* terhadap kesehatan melalui pelatihan dan edukasi
- 2) Meningkatkan akses terhadap APD (Alat pelindung diri) yang dapat mengurangi dampak panas, seperti pakaian kerja dengan bahan yang menyerap keringat.
- 3) Penambahan waktu istirahat pekerja untuk proses aklimatisasi, seperti menentukan waktu istirahat kerja (minimal 30 menit) setelah bekerja selama 4 jam tanpa henti.

f. Bagi Pekerja

- 1) Pekerja dianjurkan untuk minum setidaknya 2 liter/hari selama bekerja di lingkungan panas untuk mengurangi risiko dehidrasi
- 2) Sebaiknya pekerja menggunakan pakaian kerja yang menyerap keringat
- 3) Pekerja diharapkan memahami risiko yang ditimbulkan oleh paparan iklim kerja panas dan mengenali gejala *heat stress* sehingga pekerja tahu tindakan apa saja yang dapat dilakukan ketika mereka atau rekan kerja mengalami *heat stress*

g. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Diharapkan peneliti berikutnya dapat meneliti faktor seperti durasi kerja, beban kerja dan masa kerja yang belum diteliti dalam penelitian ini.