

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

VI Kesimpulan:

Penarikan kesimpulan hubungan risiko hipertensi dengan beberapa faktor yang sudah diteliti pada pegawai Balai Besar K3 Jakarta Tahun 2025 adalah:

- a. Mayoritas pegawai mempunyai usia terbanyak di rentang kurang dari 30-45 tahun
- b. Mayoritas pegawai perempuan (51,4%) dibandingkan laki-laki.
- c. Mayoritas pegawai mempunyai indeks massa tubuh normal sebanyak 37 responden dan overweight sebanyak 22 responden.
- d. Prevalensi keturunan hipertensi pada pegawai sebanyak 47 tidak ada riwayat keturunan.
- e. Mayoritas pegawai mempunyai tidak melakukan perilaku merokok (74,3).
- f. Mayoritas pegawai mempunyai tidak mengalami rotasi kerja (60%).
- g. Mayoritas pegawai mempunyai jarak lokasi kerja diatas 30 menit waktu perjalanan (67,1%).
- h. Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan, pegawai yang memiliki risiko hipertensi (62,9%), yang menunjukkan risiko hipertensi terdapat pada pekerja kantoran.
- i. Terdapat hubungan signifikan di faktor individu yaitu variabel usia membuat risiko hipertensi meningkat p- value 0,041.
- j. Terdapat hubungan signifikan di faktor pekerjaan yaitu variabel stres kerja berpotensi membuat risiko hipertensi p-value 0,002.
- k. Tidak terdapat hubungan signifikan variabel jenis kelamin, IMT, perilaku merokok dengan risiko hipertensi.
- l. Tidak terdapat hubungan signifikan variabel rotasi kerja dan jarak lokasi kerja dengan risiko hipertensi.

V2 Saran

- 1) Bagi Responden
 - a. Melakukan olahraga fisik setiap hari selama 30 menit
 - b. Menjaga pola makan dan konsumsi minuman sesuai pedoman Kemenkes
 - c. Melakukan tes tekanan darah dan cek kesehatan secara berkala

- 2) Bagi Balai Besar K3 Jakarta
 - a. Melaksanakan *medical check up* (MCU) rutin sebagai deteksi dini terhadap hipertensi tiap pegawai.
 - b. Menempelkan poster berisi ajakan pola hidup sehat dan bugar di dinding kantor.
 - c. Rutin membuat webinar dan program edukasi kesehatan diikuti semua pegawai kantor.

- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Menambah jumlah sampel penelitian supaya data menjadi lebih besar.
 - b. Meningkatkan variabel yang relevan seperti kelelahan kerja, beban kerja, dan faktor lainnya yang belum ada di penelitian ini.