

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan beban kerja dan stres kerja dengan risiko hipertensi pada petugas pemadam kebakaran di Kabupaten Tangerang tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Petugas pemadam kebakaran di Kabupaten Tangerang tahun 2025 yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 50,7%, tekanan darah prehipertensi sebanyak 33,1%, tekanan darah hipertensi tingkat 1 sebanyak 12,7% dan tekanan darah hipertensi tingkat 2 sebanyak 3,5%.
- b. Distribusi frekuensi variabel penelitian ini yaitu, paling banyak berusia ≥ 28 tahun (57%), tidak ada riwayat hipertensi keluarga (73,2%), masa kerja ≥ 6 tahun (52%), beban kerja fisik lelah (57,7), beban kerja mental berat (54,2%), stres kerja sedang (40,8%), perokok ringan (44,4%), peminum kopi (76,8%), makan tidak baik (67,6%) dan kualitas tidur buruk (62,0%).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel usia, riwayat hipertensi keluarga, masa kerja, beban kerja fisik, beban kerja mental, stres kerja, kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, kualitas tidur dan pola makan dengan risiko hipertensi pada petugas pemadam kebakaran di Kabupaten Tangerang tahun 2025.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan beban kerja dan stres kerja dengan risiko hipertensi pada petugas pemadam kebakaran di Kabupaten Tangerang tahun 2025, berikut saran yang dapat peneliti berikan:

- a. Bagi Petugas Pemadam Kebakaran di Kabupaten Tangerang
 - 1) Meningkatkan kesadaran diri untuk menghindari hipertensi dengan cara memeriksa tekanan darah secara berkala, setidaknya satu kali setiap bulan sebagai upaya deteksi dini.

- 2) Menjalani gaya hidup yang sehat dengan cara berolahraga secara teratur, cukup tidur, dan menjaga asupan makanan yang seimbang.

b. Bagi BPBD Kabupaten Tangerang

- 1) Mengadakan workshop mengenai manajemen stres sebagai bentuk upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya manajemen stres pada petugas pemadam kebakaran untuk mengurangi risiko hipertensi.
- 2) Melakukan evaluasi berkala terhadap beban kerja petugas pemadam kebakaran, untuk mencegah kelelahan yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental.
- 3) Mengadakan program edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran mengenai hipertensi seperti edukasi mengenai pola hidup sehat.
- 4) Mengadakan pemeriksaan kesehatan (*medical check up*) sebagai langkah deteksi dini hipertensi bagi petugas pemadam kebakaran.
- 5) Mengadakan kegiatan olahraga rutin dan rekreasi sebagai upaya untuk mengurangi stres.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Melaksanakan penelitian dengan menggunakan variabel baru, terkait dengan hipertensi namun belum dibahas dalam penelitian ini.
- 2) Melaksanakan penelitian pada subjek penelitian yang belum banyak atau jarang diteliti sebelumnya.