

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian yang berjudul “Determinan Kenaikan Tekanan Darah Pada Pekerja Divisi Operasional Suku Dinas Perhubungan Jakarta Timur Tahun 2025” didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Proporsi pekerja divisi operasional suku dinas perhubungan jakarta timur yang mengalami kenaikan tekanan darah sebesar 68,1% (77 pekerja). Pekerja dengan pola makan buruk sebesar 77,9%. Pekerja yang merokok ada sebanyak 63,7%. Mayoritas pekerja masuk ke dalam kategori aktivitas fisik berat ada sebanyak 48,7%. Pekerja dengan stres berat hanya 11,5%. Mayoritas pekerja adalah usia muda ( $\leq 47$  tahun) sebesar 74,3%. Riwayat keluarga dengan hipertensi menjadi mayoritas yaitu 74,3%. Untuk BMI didominasi oleh kategori normal sebesar 61,9%. Mayoritas pekerja memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 90,3%. Dan sebanyak 53,1% pekerja bekerja di wilayah kerja dengan kebisingan di atas nilai ambang batas.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kenaikan tekanan darah ditunjukkan dengan ( $p\text{-value} = 0,02$ ). Hal ini bisa terjadi dikarenakan mayoritas pekerja (63,7%) merupakan perokok aktif yang dapat menghabiskan satu bungkus per hari.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kenaikan tekanan darah ditunjukkan dengan ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Hal ini dikarenakan para pekerja memiliki kebiasaan setelah melakukan aktivitas langsung melakukan rebahan sehingga adanya perubahan posisi tubuh.

- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kenaikan tekanan darah ditunjukkan dengan ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Hal ini bisa terjadi dikarenakan saat bulan penelitian, suku dinas perhubungan sedang banyak melakukan penyesuaian program baru.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kenaikan tekanan darah ditunjukkan dengan ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan hipertensi dengan kenaikan tekanan darah ditunjukkan dengan ( $p\text{-value} = 0,02$ ). Dan Ada hubungan yang signifikan antara *body mass index* dengan kenaikan tekanan darah ditunjukkan dengan ( $p\text{-value} = 0,006$ ). Hal ini bisa terjadi dikarenakan para pekerja usia tua didukung dengan memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi sudah mengetahui mengalami hipertensi tetapi masih belum rutin mengonsumsi obat antihipertensi.
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kenaikan tekanan darah ditunjukkan dengan ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Hal ini bisa terjadi dikarenakan adanya pekerja yang memiliki anak bayi, mengurus usaha sampingan, serta mengurus orang tua yang sudah uzur sepulang dari tempat kerja dan baru tertidur di atas pukul 00.00 serta harus berangkat kerja di pukul 05.30.
- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kenaikan tekanan darah ( $p\text{-value} = 0,46$ ). Hal ini dapat terjadi mayoritas pekerja (77,9%) memiliki referensi tidak menyukai makanan asin.
- h. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebisingan dengan kenaikan tekanan darah ditunjukkan dengan ( $p\text{-value} = 0,88$ ). Hal ini dikarenakan para pekerja hanya terpapar kebisingan melebihi nilai ambang batas selama tidak lebih dari 4 jam per harinya.
- i. Hasil dari uji multivariat didapatkan variabel yang paling dominan terhadap kenaikan tekanan darah pada pekerja divisi operasional suku dinas perhubungan jakarta timur adalah usia dengan ( $p\text{-value} = 0,007$ ) dan *adjusted* POR = 19,588 (95% CI: 2,227 – 172,295). Hal ini bisa terjadi dikarenakan mayoritas pekerja usia tua (> 47 tahun) mengalami kenaikan

tekanan darah dan hipertensi (96,6%) serta didukung dengan faktor risiko penunjang lainnya.

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi pekerja

- a. Mengurangi kebiasaan merokok dengan cara mengalihkan pikiran ke arah yang sedikit lebih baik seperti bermain game (catur) dan mengobrol.
- b. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik berat dan lakukan pendinginan agar kerja jantung tidak langsung berubah secara signifikan.
- c. Melakukan *coping mechanism* seperti melakukan hobi yang positif ataupun bercerita dengan orang yang dipercaya untuk mengatasi stres berlebih.
- d. Mengonsumsi makanan dengan isoflavon tinggi contohnya tempe, dapat diolah dengan cara direbus atau dikukus. Kandungan isoflavon di dalamnya dapat membantu pembuluh darah menjadi relaks (melebar) sehingga dapat menurunkan potensi kenaikan tekanan darah bahkan menurunkan risiko penyakit jantung serta mengurangi jumlah natrium yang dikonsumsi.
- e. Rutin mengonsumsi obat antihipertensi sesuai dengan dosis yang disarankan oleh dokter.
- f. Melakukan program isi piringku dalam kehidupan sehari-hari. Tujuannya untuk menjaga dan memperbaiki *body mass index*.
- g. Memulai tidur lebih cepat dan lebih nyenyak. Bisa dimulai dengan mandi secara bersih dan buang air besar atau kecil sebelum tidur. Pastikan kondisi perut sudah terisi dan berhenti bermain gawai setidaknya 2 jam sebelum tidur agar tidak terbangun di tengah tidur dan memudahkan tidur.
- h. Rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui status tekanan darah.

### V.2.2 Bagi Suku Dinas Perhubungan Jakarta Timur

- a. Diharapkan pemangku kuasa dapat menyediakan tempat istirahat yang lebih rapih dan bersih untuk para pekerja divisi operasional. Hal ini

diharapkan agar para pekerja divisi operasional dapat beristirahat dengan nyaman di lingkungan kerja.

- b. Diharapkan pemangku kuasa dapat melakukan cek kesehatan rutin kepada seluruh pekerjanya dan membagikan hasil cek kesehatan tersebut kepada para pekerja sehingga mereka biasa mengetahui status kesehatannya.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memiliki jumlah sampel yang lebih besar dan lebih beragam sehingga dapat mendapatkan hasil yang lebih akurat.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memasukkan variabel yang tidak diteliti seperti jenis kelamin, konsumsi alkohol hingga paparan sinar uv dan iklim kerja. Serta dapat menggunakan *noise dose meter* untuk mengukur kebisingan pekerja secara personal.
- c. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan kuesioner brinkman smoking questionnaire dan melakukan pengukuran langsung untuk variabel yang berkaitan dengan *body mass index*.
- d. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan jenis penelitian yang lebih kuat seperti kohort.