

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penarikan kesimpulan antara hubungan hipertensi dengan beberapa faktor yang sudah diteliti pada pekerja *offshore* PT. X Tahun 2025 adalah:

- a. Dari hasil analisis yang telah dilakukan, pekerja yang memiliki hipertensi ada 74 pekerja (55,2%), sementara pekerja yang tidak memiliki hipertensi ada sebanyak 60 pekerja (44,8%).
- b. Dari hasil penelitian, didapatkan hasil faktor yang tidak dapat diubah yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah riwayat hipertensi keluarga. sedangkan, untuk faktor yang dapat diubah yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah perilaku merokok, stress, kualitas tidur dan workshift.
- c. Dari hasil analisis multivariat, didapatkan variabel paling dominan yang berpengaruh pada hipertensi pekerja *offshore* PT X adalah workshift yaitu 2,1 kali lebih berisiko. Didapatkan variabel confounding yaitu stress dan riwayat genetik

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Perusahaan

- a. Melakukan evaluasi terhadap sistem workshift yang ada untuk memastikan bahwa jadwal kerja tidak menyebabkan kelelahan berlebihan dan stress. Perusahaan diharapkan mempertimbangkan untuk pemberian waktu istirahat yang cukup dan rotasi shift yang lebih baik.
- b. Mengadakan program edukasi kesehatan yang fokus pada pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Edukasi ini dapat mencakup informasi tentang pentingnya pola makan sehat, penghindaran merokok, dan manajemen stress.
- c. Menerapkan kampanye anti-rokok di lingkungan kerja untuk mengurangi jumlah pekerja yang merokok. Hal ini dapat dilakukan

melalui penyuluhan, penyediaan informasi tentang bahaya merokok, dan dukungan untuk berhenti merokok.

- d. Mendorong pekerja untuk menjaga kualitas tidur yang baik dengan memberikan informasi tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas. Perusahaan juga dapat mempertimbangkan untuk memberikan fleksibilitas dalam jadwal kerja untuk mendukung pola tidur yang lebih baik.

V.2.2 Bagi Responden

- a. Menjaga berat badan agar tetap dalam batas normal.
- b. Melakukan skrining kesehatan awal untuk mengetahui apakah memiliki hipertensi.
- c. Mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari, sampai dapat berhenti merokok.
- d. Menjaga kualitas tidur dan pola makan yang baik.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Peneliti disarankan melihat rekam medis lebih spesifik pada setiap pekerja sebagai data pendukung dalam penelitian
- b. Menambahkan variabel yang belum diteliti, seperti tempat bekerja, masa kerja, dan faktor risiko lainnya
- c. Meningkatkan jumlah sampel penelitian jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya