

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Kejadian hipertensi pada pekerja PT X sebesar 35,1%, yang menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga pekerja telah mengalami hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup signifikan di lingkungan kerja PT X dan berpotensi memengaruhi produktivitas serta risiko kesehatan jangka panjang pekerja
- b. Mayoritas pekerja berada pada kelompok usia <45 tahun (85,7%), yang menunjukkan bahwa populasi penelitian didominasi oleh usia produktif. Meskipun demikian, proporsi pekerja dengan faktor risiko kesehatan masih tergolong tinggi, seperti IMT berisiko (48,1%), status merokok (59,7%), jam kerja >40 jam per minggu (71,4%), beban kerja fisik sedang (33,8%), aktivitas fisik ringan (40,3%), kualitas tidur buruk (57,1%), stres kerja (45,5%), dan *job strain* (36,4%). Kondisi ini menunjukkan adanya akumulasi faktor risiko gaya hidup dan psikososial yang berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan kejadian hipertensi pada pekerja usia produktif.
- c. Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi berdasarkan analisis multivariat adalah status merokok ($p\text{-value} = 0,002$), sementara faktor lainnya tak berhubungan dengan kejadian hipertensi.
- d. Status merokok merupakan faktor dominan terhadap kejadian hipertensi pada pekerja PT X, dengan nilai POR sebesar 5,513 (95% CI: 1,288–23,596) setelah dikontrol oleh variabel IMT, aktivitas fisik ringan, dan stres kerja.

V.2 Saran

a. Bagi Perusahaan (PT X)

Perusahaan dapat mengembangkan program kesehatan kerja berbasis K3 dengan tema “Kerja Sehat, Tekanan Darah Terkontrol”. Program ini difokuskan pada pencegahan hipertensi pada pekerja PT X dengan mengacu pada hasil penelitian yang menunjukkan peran kebiasaan merokok, usia, stres kerja, dan indeks massa tubuh (IMT). Program ini dapat dilaksanakan melalui kegiatan berikut:

- 1) Perusahaan dapat melakukan skrining kesehatan dan deteksi dini tekanan darah secara rutin kepada seluruh pekerja sebagai bagian dari kegiatan kesehatan kerja. Pemeriksaan dapat dilakukan setiap 3–6 bulan bersamaan dengan *medical check-up* atau pemeriksaan berkala oleh klinik mitra perusahaan. Hasil pemeriksaan digunakan untuk pemantauan kondisi kesehatan pekerja, dengan tindak lanjut lebih intensif bagi pekerja usia ≥ 45 tahun dan pekerja dengan kebiasaan merokok.
- 2) Perusahaan menerapkan pengendalian kebiasaan merokok melalui larangan merokok di area kerja serta penyediaan layanan konseling upaya berhenti merokok bagi pekerja yang ingin mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok. Konseling dapat dilaksanakan bekerja sama dengan klinik mitra perusahaan dan diintegrasikan dengan kegiatan *medical check-up* berkala. Selain itu, perusahaan memberikan edukasi singkat dan berkelanjutan mengenai dampak merokok terhadap tekanan darah dan keselamatan kerja, yang disampaikan secara rutin melalui kegiatan *monthly training* atau HSE talk pada saat *toolbox meeting* dengan pendekatan persuasif dan edukatif.
- 3) Perusahaan dapat melaksanakan program pengendalian IMT dengan mendorong pekerja menerapkan gaya hidup yang lebih sehat dengan rutin melakukan aktivitas fisik dan menerapkan pola makan sehat. Program ini dapat berupa edukasi singkat mengenai IMT dan risikonya terhadap tekanan darah, anjuran aktivitas fisik ringan seperti

peregangan atau jalan singkat saat jam istirahat, serta kampanye kebiasaan makan sehat di lingkungan kerja. Program ini bertujuan membantu pekerja dengan IMT berisiko dalam mengendalikan berat badan secara bertahap.

- 4) Perusahaan memberikan pendampingan kesehatan bagi pekerja usia lanjut, khususnya pekerja yang masih aktif bekerja pada usia di atas 60 tahun. Pendampingan dilakukan melalui pemantauan tekanan darah secara rutin, penyesuaian beban kerja, pengaturan jam kerja, serta waktu istirahat yang memadai untuk menjaga kondisi *fit to work* dan mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah akibat kelelahan kerja.
- 5) Perusahaan mengintegrasikan manajemen stres kerja ke dalam program K3 dengan meninjau sistem lembur, pembagian beban kerja, dan penyesuaian target pekerjaan. Edukasi mengenai stres kerja dan kaitannya dengan tekanan darah serta cara untuk mengelola stres kerja dapat disampaikan secara singkat dan berkelanjutan melalui kegiatan *monthly training* atau *HSE talk* pada saat kegiatan *toolbox meeting*.

b. Bagi Pekerja

Pekerja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan diri dengan memahami bahwa kondisi kesehatan yang baik merupakan bagian penting dari keselamatan dan kemampuan bekerja. Peningkatan kesadaran tersebut dapat dilakukan dengan mengenali faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, seperti kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, serta keluhan fisik yang sering dirasakan saat bekerja. Pekerja diharapkan terdorong untuk melakukan pencegahan hipertensi sejak dini melalui skrining dan deteksi dini tekanan darah secara rutin dan pemanfaatan program kesehatan yang disediakan perusahaan.

Selain itu, pekerja diharapkan dapat menerapkan perubahan perilaku secara bertahap dengan mengurangi kebiasaan merokok, menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik teratur, serta memanfaatkan waktu istirahat secara optimal untuk pemulihan fisik. Pengelolaan stres kerja juga perlu diperhatikan dengan menjaga keseimbangan antara waktu kerja dan

istirahat serta berkomunikasi dengan atasan apabila beban kerja dirasakan berlebihan. Risiko hipertensi diharapkan dapat ditekan dan pekerja tetap berada dalam kondisi sehat, aman, dan produktif sesuai dengan prinsip keselamatan dan kesehatan kerja melalui peningkatan kesadaran dan partisipasi aktif pekerja dalam menjaga kesehatan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain longitudinal atau kohort agar dapat melihat hubungan sebab-akibat secara lebih jelas antara faktor risiko dan kejadian hipertensi pada pekerja PT X. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang belum diteliti, seperti pola makan, konsumsi garam, aktivitas fisik di luar jam kerja, serta faktor lingkungan kerja fisik lainnya. Penggunaan metode pengukuran yang lebih objektif dan jumlah sampel yang lebih besar juga diharapkan dapat meningkatkan kekuatan analisis dan generalisasi hasil penelitian.