

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu Hubungan antara Faktor Individu dan Kebisingan terhadap kejadian Hipertensi di PT XYZ Tahun 2025 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebanyak 31 pekerja (39,7%) berada pada kelompok usia >37 tahun. Pekerja yang memiliki riwayat hipertensi pada keluarga sebanyak 16 orang (20,5%). Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), pekerja dengan IMT gemuk ($>25,0$) sebanyak 30 orang (38,5%). Berdasarkan perilaku merokok, sebanyak 60 pekerja (76,9%) merupakan perokok. Sebanyak 48 pekerja (61,5%) memiliki kualitas tidur buruk. Pekerja dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 11 orang (14,1%). Pekerja dengan pola makan buruk sebanyak 59 orang (75,6%), sebanyak 40 responden (51,3%) mengonsumsi kopi dalam jumlah yang lebih. Selain itu, sebanyak 40 pekerja (51,3%) terpapar kebisingan di atas Nilai Ambang Batas (≥ 85 dB).
- b. Prevalensi kejadian hipertensi pada pekerja di PT XYZ sebanyak 29 responden (37,2%), sementara pekerja yang tidak memiliki hipertensi yaitu sebanyak 48 responden (62,8%).
- c. Dari hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa variabel pada faktor individu yang berhubungan dengan hipertensi adalah usia, riwayat hipertensi keluarga, dan IMT, sedangkan variabel perilaku merokok, aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan, konsumsi kopi dan kebisingan mempunyai hubungan yang tidak bermakna dengan kejadian hipertensi.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Institusi (PT XYZ)

- a. Melakukan program pengukuran tekanan darah secara berkala yaitu 6 bulan sekali yang dilakukan oleh penyedia layanan kesehatan swasta atau bekerja sama dengan pihak puskesmas setempat sebagai upaya skrining hipertensi kepada pekerja.

- b. Melakukan pengendalian terhadap faktor risiko kebisingan pada aspek *engineering control* atau penyediaan alat perlindungan diri (APD) berupa *earplug/earmuff* kepada seluruh karyawan yang berisiko terpapar kebisingan di tempat kerja.
- c. Bekerja sama dengan mitra asuransi kesehatan atau Puskesmas untuk memberikan edukasi kesehatan terkait bahaya dan risiko penyakit hipertensi kepada pekerja.

V.2.2 Bagi Responden (Pekerja di PT XYZ)

- a. Menjaga pola makan dengan mengurangi makanan yang mengandung tinggi lemak dan natrium serta rajin mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mencegah konsumsi natrium berlebih dan menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT).
- b. Mengurangi kebiasaan untuk merokok dan menerapkan gaya hidup yang sehat seperti menjaga pola makan yang tinggi natrium serta lemak, beraktivitas fisik di luar kegiatan bekerja, dan tidur secara konsisten dalam jangka waktu 7-9 jam per malam untuk memperbaiki kualitas tidur .
- c. Melakukan istirahat sejenak di luar area kerja yang mempunyai kebisingan tinggi, dan melakukan relaksasi pada saat jam istirahat yang telah ditentukan oleh perusahaan.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menggunakan sampel yang lebih besar dengan variasi karakteristik yang lebih beragam, guna memperoleh hasil yang lebih akurat dan representatif.
- b. Menambahkan variabel yang belum diteliti seperti stres kerja, masa kerja, iklim kerja, dan faktor-faktor risiko lainnya.
- c. Melakukan lebih dari satu kali pengukuran kebisingan di 1 area kerja untuk melihat hasil yang lebih akurat terkait intensitas kebisingan di area kerja.
- d. Menggunakan kuesioner *brinkman smoking questionnaire* pada variabel perilaku merokok untuk mengetahui secara rinci perilaku merokok dari setiap responden dan kuesioner yang tervalidasi agar paparan kafein pada tubuh lebih akurat pada variabel konsumsi kopi.