

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul hubungan usia dan indeks massa tubuh dengan derajat heat strain pekerja bagian dyeing PT Gunze Indonesia, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Sebagian besar responden merupakan kelompok pekerja berusia muda (<40 tahun) yaitu sebanyak (75.9%).
- b. Sebagian besar responden memiliki berat badan berlebih atau *overweight* yaitu sebanyak (63.5%).
- c. Sebagian besar responden mengalami heat strain derajat ringan (86.5%).
- d. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan derajat heat strain pada pekerja bagian *dyeing* ( $P > 0.05$ ).
- e. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan derajat heat strain pada pekerja bagian dyeing ( $P < 0.05$ ).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Pekerja**

- a. Menurunkan berat badan mencapai berat badan yang ideal supaya tidak mudah mengalami heat strain dan menurunkan resiko terjadinya penyakit akibat panas, dengan cara melakukan olahraga ringan sebelum bekerja dan mengurangi porsi makan siang.
- b. Meningkatkan konsumsi air minum selama bekerja untuk mendinginkan tubuh dan mencegah terjadinya *heat strain*.
- c. Membawa handuk untuk mengelap keringat supaya terhindar dari *heat rash*.

##### **V.2.2 Bagi Perusahaan**

- a. Mengurangi tekanan panas pada area *dyeing* dengan cara pengendalian sumber panas, dan panas ruangan kerja yaitu:

- 1) Pengendalian sumber panas dengan cara memasang lapisan penyerap panas (*Insulator*) pada mesin *dyeing*
  - 2) Pengendalian panas ruangan kerja dengan cara meningkatkan ventilasi ruangan atau meningkatkan laju ventilasi dengan memasang *exhaust fan* untuk membuang udara panas dari dalam ke luar ruangan, sesuai dengan standar yang ditetapkan keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor 1405 tahun 2002, yaitu luas lubang ventilasi minimal 15% dari luas lantai dan laju ventilasi minimal 0,15-0,25 m/detik.
- b. Mencegah terjadinya *heat strain* pada pekerja dengan cara menyediakan tempat dingin untuk beristirahat dan menyediakan stasiun air minum yang dekat dengan ruangan kerja supaya memudahkan pekerja untuk minum ketika haus.
  - c. Memberikan pakaian kerja berbahan katun yang mudah menyerap keringat dan berwarna cerah untuk memudahkan evaporasi keringat dan memantulkan panas dari lingkungan.
  - d. Mengurangi makanan mie instan di kantin dan menggantinya dengan makan rendah kalori dan tinggi serat.
  - e. Memilih pekerja dengan kondisi kesehatan yang baik (tidak mengalami penyakit hipertensi dan diabetes) dan tidak memiliki berat badan berlebih untuk menurunkan resiko terjadinya *heat strain* dan penyakit akibat panas.

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

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti beban kerja, panas lingkungan kerja, dan status hidrasi pekerja.