

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu Hubungan antara Faktor Individu dan *Shift* Kerja terhadap kejadian Hipertensi di PT Jackal Holidayas didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil penelitian dari 75 *driver* PT Jackal Holidays, sebagian besar berusia ≥ 45 tahun (50,7%), dengan status gizi didominasi kategori normal (58,7%). Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi (74,7%), serta bekerja dengan durasi kerja ≥ 8 jam per hari (82,7%). Mayoritas responden dengan perilaku merokok (74,7%) dan memiliki kualitas tidur buruk (73,3%). Tingkat stres kerja didominasi kategori sedang (64,0%), dengan sebagian besar responden memiliki beban kerja tinggi (73,3%). Berdasarkan masa kerja, lebih dari separuh responden memiliki masa kerja < 1 tahun (58,7%), dan secara pola makan mayoritas tergolong baik (64,0%).
- b. Prevalensi hipertensi pada *driver* di PT Jackal Holidays menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden (33,3%) mengalami hipertensi, sedangkan 50 responden (66,7%) lainnya tidak mengalami hipertensi.
- c. Berdasarkan hasil uji statistik, ada hubungan yang bermakna antara usia dan kejadian hipertensi ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,006.
- d. Berdasarkan hasil uji statistik, ada hubungan yang bermakna antara IMT dengan kejadian hipertensi ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,035.
- e. Berdasarkan hasil uji statistik, ada hubungan yang bermakna antara riwayat hipertensi keluarga ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,039.
- f. Berdasarkan hasil uji statistik, ada hubungan yang bermakna antara *shift* kerja dengan kejadian hipertensi ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,049.

- g. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,453.
- h. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,854.
- i. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres kerja dengan kejadian hipertensi ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,610.
- j. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kejadian hipertensi ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,644.
- k. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kejadian hipertensi ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,407.
- l. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,610.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Institusi (PT Jackal Holidays)

- a. Disarankan kepada perusahaan untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan berkala bagi pekerja sekurangnya satu kali dalam satu tahun sesuai Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No. Per.02/MEN/1980 dengan fokus pada skrining tekanan darah sebagai upaya deteksi dini hipertensi, serta menerapkan pemantauan kesehatan berbasis risiko pada pekerja yang memiliki faktor risiko sesuai prinsip surveilans kesehatan kerja yang direkomendasikan World Health Organization (2021).
- b. Memberikan edukasi atau promosi kesehatan terkait faktor risiko hipertensi kepada pekerja di PT Jackal Holidays.

- c. Mendukung terciptanya lingkungan kerja yang sehat melalui pengaturan jadwal perjalanan, pemberian waktu istirahat yang memadai, serta pembagian beban kerja yang proporsional sesuai durasi dan intensitas mengemudi guna mengurangi kelelahan kerja.
- d. Menyediakan program peningkatan kebugaran pekerja, seperti senam kebugaran bersama atau kegiatan aktivitas fisik lainnya secara berkala, untuk mendukung kebugaran dan produktivitas pekerja.

V.2.2 Bagi Pekerja (Pekerja di PT Jackal Holidays)

- a. Menerapkan gaya hidup sehat melalui pola makan bergizi seimbang serta menjaga indeks massa tubuh tetap dalam kisaran normal sebagai upaya mencegah terjadinya hipertensi.
- b. Mengurangi atau menghindari kebiasaan merokok guna menurunkan risiko peningkatan tekanan darah.
- c. Memperhatikan kualitas dan durasi tidur serta memanfaatkan waktu istirahat secara optimal untuk mengurangi kelelahan akibat pekerjaan.
- d. Melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala agar kondisi kesehatan dapat terdeteksi lebih dini dan dilakukan upaya pencegahan maupun penanganan yang tepat.

V.2.3 Bagi Institusi (Program Studi Kesehatan Masyarakat)

- a. Menghasilkan informasi ilmiah mengenai keterkaitan faktor individu dan *shift* kerja dengan kejadian hipertensi pada *driver*.

V.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melibatkan jumlah responden yang lebih banyak serta mencakup lokasi penelitian yang lebih beragam agar meningkatkan kekuatan statistik (*statistical power*) dan menghasilkan temuan yang lebih representatif.
- b. Mempertimbangkan variabel lain yang belum diteliti, seperti iklim kerja, aktivitas fisik, kebisingan, dan faktor risiko relevan lainnya.
- c. Menggunakan desain penelitian kohort agar dapat menggambarkan urutan waktu (*temporalitas*) dan memperkuat interpretasi hubungan sebab-akibat antara faktor risiko dan kejadian hipertensi pada pekerja transportasi.