

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Proporsi kejadian hipertensi pada sopir angkot di terminal Depok cukup tinggi yaitu sebesar 64,3%
- b. Karakteristik sopir angkot di terminal Depok sebagian besar memiliki umur ≥ 44 tahun sebesar (56,0%) dan tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga sebesar (63,1%) dengan persentase sangat tinggi.
- c. Gaya hidup pada sopir angkot di terminal Depok didapatkan sering mengkonsumsi makanan asin sebesar (58,3%) persentase sangat tinggi, sering mengkonsumsi makanan berlemak sebesar (54,8%) persentase sangat tinggi, perokok ringan sebesar (39,3%) persentase cukup tinggi, mengkonsumsi kopi ≥ 2 cangkir/hari sebesar (72,6%) persentase sangat tinggi, dan mempunyai aktivitas fisik yang kurang sebesar (57,1%) persentase sangat tinggi.
- d. Status gizi pada sopir angkot di terminal Depok sebagian besar memiliki IMT obesitas sebesar (34,5%) persentase cukup tinggi.
- e. Faktor pekerja pada sopir angkot di terminal Depok yaitu lama kerja sebagai sopir sama saja baik yang < 16 tahun maupun ≥ 16 tahun sebesar (50,0%) persentase sangat tinggi, dan durasi mengemudi sebagian besar ≥ 7 jam/hari sebesar (57,1%) persentase sangat tinggi.
- f. Faktor macet terminal Depok sebagian besar memiliki trayek macet ≥ 3 km sebesar (76,2%) persentase sangat tinggi dan durasi macet ≥ 2 jam sebesar (79,8%) persentase sangat tinggi.
- g. Ada hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi keluarga, konsumsi makanan berlemak, perokok sedang dengan kejadian hipertensi pada sopir angkot di terminal Depok.

- h. Tidak ada hubungan yang signifikan antara umur, konsumsi kopi, aktivitas fisik, IMT, lama kerja, durasi mengemudi, trayekmacet dan durasi macet dengan kejadian hipertensi pada sopir angkot di terminal Depok tahun 2018.

V.2 Saran

- a. Sopir angkutan kota di terminal Depok
- 1) Melakukan pola hidup yang sehat terutama sopir angkot yang memiliki riwayat hipertensi keluarga, yaitu dengan mengurangi makanan asin, makanan berlemak, mengurangi konsumsi rokok, kurangi minum kopi, menjaga berat badan serta melakukan aktivitas fisik dan berolahraga saat libur kerja
 - 2) Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur dan berkala serta melakukan pengobatan bagi sopir angkot yang mempunyai riwayat hipertensi keluarga agar tidak berkelanjutan terjadinya penyakit degenerative yang lebih parah
 - 3) Mengatur pola makan dengan mengonsumsi buah dan sayur secara teratur untuk menjaga berat badan
- b. Dinas perhubungan Kota Depok dan AKAP terminal Depok
- a. Diadakan *medical checkup* secara berkala untuk tekanan darah serta konseling dengan tenaga kesehatan sehingga dapat meningkatkan pencegahan terhadap peningkatan tekanan darah dan penyakit degeneratif lainnya
 - b. Membuat program promosi kesehatan sehingga dapat mendorong sopir angkutan kota untuk mempunyai gaya hidup yang lebih sehat
 - c. Bekerja sama dengan Dinas Kesehatan Kota Depok dan puskesmas terdekat untuk melakukan deteksi dini atau pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan monitoring terhadap tekanan darah minimal sebulan sekali.

- c. Untuk peneliti selanjutnya
 - a. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan desain studi *case control* atau *cohort* untuk dapat melihat hubungan sebab akibat mengenai faktor determinan hipertensi pada sopir angkutan kota
 - b. Dalam variabel gaya hidup yang berkaitan dengan kebiasaan makan sebaiknya menggunakan metode *food recall* 24 jam
 - c. Meningkatkan *cut of point* konsumsi kopi untuk melihat batas normal konsumsi kopi terhadap kejadian hipertensi

