

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Hasil data yang diperoleh dari 103 responden menunjukkan bahwa 39,8% memiliki total jam terbang ≥ 4000 dan 60,2% memiliki total jam terbang ≤ 3999 .
- b. Hasil data yang diperoleh dari 103 responden menunjukkan bahwa 20,4% memiliki jenis penerbangan lebih dari 6 jam atau *long haul* dan 79,6% memiliki jenis penerbangan kurang dari 3 jam atau *short haul*.
- c. Hasil data yang diperoleh dari 103 responden menunjukkan bahwa 14,6% menggunakan jenis pesawat turboprop dan 85,4% menggunakan jenis pesawat turbofan.
- d. Terdapat hubungan yang bermakna/signifikan antara total jam terbang dengan tekanan darah pada pramugari.
- e. Terdapat hubungan yang bermakna/signifikan antara jenis penerbangan dengan tekanan darah pada pramugari.
- f. Tidak terdapat hubungan antara jenis pesawat dengan tekanan darah pada pramugari.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Pramugari di Indonesia

- a. Pramugari di Indonesia diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi sehingga dapat dilakukan tatalaksana lebih dini.
- b. Mengetahui faktor-faktor risiko apa saja yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti: konsumsi tinggi natrium, obesitas, dan jarang berolahraga.
- c. Pramugari dengan total jam terbang tinggi dapat memeriksakan tekanan darahnya secara rutin.
- d. Pramugari dengan jenis penerbangan *long haul* juga dapat memeriksakan tekanan darahnya secara rutin.

V.2.2 Bagi Balai Kesehatan Kesehatan Penerbangan

- a. Balai Kesehatan Penerbangan agar dapat memberikan edukasi terhadap pramugari akan pengaruh dari hipertensi

V.2.3 Bagi Maskapai Penerbangan

- a. Agar dapat meningkatkan kewaspadaan akan terjadinya hipertensi pada pramugari sehingga selalu dalam keadaan *fit to fly*.

V.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat membahas lebih lanjut faktor risiko lainnya yang berkaitan dengan hipertensi.
- b. Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian multivariat agar dapat mengetahui faktor apakah yang dominan.