

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan antara faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja proyek PLTGU PT. Utama Karya tahun 2021, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pada penelitian ke pekerja di proyek PLTGU Muara Tawar PT. Utama Karya tahun 2021 didapatkan hasil yang mengalami hipertensi 62 responden (52,5%), mayoritas pekerja berusia < 40 tahun, mayoritas pekerja tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga 60 (50,8%), mayoritas pekerja mengalami tidak obesitas 67 (56,8%), mayoritas pekerja mengonsumsi kopi dalam kategori cukup 75 (63,6%), mayoritas pekerja memiliki kebiasaan merokok 64 (54,2%), mayoritas pekerja memiliki lama tidur yang cukup 66 (55,9%) dan mayoritas pekerja mengalami stress dengan kategori ringan 52 (44,1%).
- b. Ada hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada pekerja proyek PLTGU Muara Tawar PT. Utama Karya tahun 2021.
- c. Tidak ada hubungan antara riwayat hipertensi keluarga dengan kejadian hipertensi pada pekerja proyek PLTGU Muara Tawar PT. Utama Karya tahun 2021.
- d. Ada hubungan antara lama tidur dengan kejadian hipertensi pada pekerja di proyek PLTGU Muara Tawar PT. Utama Karya tahun 2021.
- e. Ada hubungan antara Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kejadian hipertensi pada pekerja di proyek PLTGU Muara Tawar PT. Utama Karya tahun 2021.
- f. Tidak ada hubungan stress kerja dengan kejadian hipertensi pada pekerja di proyek PLTGU Muara Tawar PT. Utama Karya tahun 2021.
- g. Ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pekerja di proyek PLTGU Muara Tawar PT. Utama Karya tahun 2021.

- h. Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada pekerja di proyek PLTGU Muara Tawar PT. Utama Karya tahun 2021.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Perusahaan

- a. Baiknya dilakukan cek kesehatan salah satunya memeriksa tekanan darah pekerja secara berkala mengingat perilaku pekerja rata-rata memiliki risiko hipertensi
- b. Dilakukan pengecekan dan pendataan status gizi berupa tinggi badan dan berat badan agar diketahui IMT dari para pekerja dan dapat dilakukan konseling dengan petugas medis
- c. Pengobatan bagi para pekerja yang mengalami hipertensi dan memiliki faktor risiko seperti pekerja yang berusia lebih dari sama dengan 40 tahun
- d. Membuat program promosi kesehatan berupa pemasangan flyer atau poster pada dinding kantor mengenai hipertensi, promosi kesehatan secara langsung oleh HSE sebelum meeting seluruh divisi dimulai agar pekerja mengetahui pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi maupun penyakit lainnya pada para pekerja
- e. Membuat kegiatan senam bersama dalam waktu dua minggu satu kali pada hari sabtu yang dapat memfasilitasi pekerja agar dapat beraktivitas fisik

V.2.2 Bagi Responden

- a. Memeriksa kesehatan salah satunya tekanan darah secara rutin
- b. Melakukan pola hidup sehat dan bersih seperti tidur yang cukup, mengurangi konsumsi kopi dan menghentikan kebiasaan merokok untuk menurunkan risiko terjadinya hipertensi
- c. Mengatur berat badan agar tidak termasuk dalam kategori obesitas karena ditemukan mayoritas pekerja mengalami obesitas atau $IMT > 24,9$ mengingat obesitas dapat memicu terganggunya kesehatan lainnya seperti penyakit kardiovaskuler

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil lebih banyak faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti aktivitas fisik, kebisingan, lama kerja dan faktor risiko lainnya. Jumlah sampel yang diambil juga bisa lebih banyak dari jumlah sampel pada penelitian ini. Dianjurkan untuk dilakukannya pengukuran langsung untuk tekanan darah setelah pandemic ini berakhir mengingat pengukuran langsung memiliki tingkat ke akurasian data tekanan darah pada responden yang lebih tinggi.