

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Beberapa faktor yang berisiko terhadap hipertensi pada pegawai di pelabuhan adalah sebagai berikut :

1. Faktor yang terbukti sebagai faktor risiko terhadap hipertensi adalah jenis kelamin laki-laki dan jenis pekerjaan struktural, sedangkan perilaku sedentari \geq 6 jam/hari merupakan faktor protektif. Faktor-faktor tersebut memiliki probabilitas 75% terhadap kejadian hipertensi.
2. Faktor-faktor yang tidak terbukti berisiko adalah umur \geq 43 tahun, memiliki riwayat hipertensi di keluarga, masa kerja \geq 10 tahun, beban kerja \geq 7 jam, jadwal 6 hari kerja, memiliki kebiasaan minum kopi, dan memiliki kebiasaan merokok.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi instansi terkait
 - a. Meningkatkan kerjasama lintas sektor di wilayah perimeter pelabuhan untuk terus mendorong pemeriksaan kesehatan rutin pegawai khususnya tekanan darah rutin minimal sekali dalam 3 bulan.

- b. Mengaktifkan kembali kegiatan posbindu di wilayah kerja masing-masing disertai peran aktif kader posbindu.
2. Bagi Pegawai
- a. Menghindari atau mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja yang berlebihan dengan berpikir lebih positif dan bijaksana mengatur waktu dalam bekerja.
 - b. Pegawai memiliki hak untuk mengambil cuti tahunan yang dapat dipergunakan untuk liburan bersama keluarga.
 - c. Lebih waspada terhadap kesehatan terutama kesadaran melakukan pemantauan tekanan darah.
3. Bagi Peneliti Lain
- a. Diperlukan penelitian lanjutan tentang hipertensi pada pegawai di wilayah perimeter pelabuhan secara lebih mendalam dengan menambahkan beberapa variabel seperti pola asupan makanan di tempat kerja, kelelahan kerja, uraian pekerjaan, jumlah tenaga dan pengelompokkan perilaku sedentari.
 - b. Perlu dilakukan penelitian menggunakan rancangan penelitian yang berbeda misalnya kohort dengan beberapa variabel yang berkaitan dengan faktor pekerjaan dan gaya hidup.