

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Beberapa faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Pelabuhan Yos Sudarso Ambon sebagai berikut :

1. Faktor risiko yang terbukti berpengaruh terhadap kejadian hipertensi adalah *shift* kerja, memiliki kebiasaan minum alkohol, dan perilaku sedentari  $\geq 5$  jam/hari. Variabel *confounding* yang terbukti berpengaruh terhadap kejadian hipertensi adalah umur dan status obesitas. Faktor risiko tersebut memiliki probabilitas 96,54 % terhadap kejadian hipertensi.
2. Faktor risiko yang tidak terbukti berpengaruh terhadap kejadian hipertensi adalah masa kerja  $\geq 10$  tahun, area kerja di kapal, beban kerja  $\geq 6$  jam/hari, memiliki upah kerja  $< 2.500.000$ , memiliki kebiasaan minum kopi, jenis kelamin laki-laki, intensitas kebisingan  $\geq 85$  dBA, memiliki riwayat keluarga hipertensi, dan memiliki kebiasaan merokok.

#### **B. Saran**

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

- a. Bagi Instansi Kesehatan
  1. Meningkatkan kerja sama lintas sektor dan lintas program yang ada di wilayah Pelabuhan Yos Sudarso Ambon untuk terus mendorong dan melakukan deteksi dini dan pemeriksaan kesehatan secara rutin pada

TKBM Pelabuhan Yos Sudarso Ambon khususnya pengukuran tekanan darah dengan rutin minimal sekali dalam 2 bulan.

2. Meningkatkan terus kegiatan perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang difokuskan pada Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan mengaktifkan kembali kegiatan Posbindu PTM di Wilayah kerja Pelabuhan disertai peran aktif kader Posbindu PTM.
  3. Meningkatkan promosi kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi pada TKBM Pelabuhan Yos Sudarso Ambon seperti membuat *banner* atau *leaflet, poster* yang berkaitan dengan faktor risiko hipertensi.
- b. Bagi TKBM Pelabuhan Yos Sudarso Ambon
1. Memperhatikan waktu *shift* kerja terutama *shift* malam tidak boleh lebih dari 8 jam karena dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti gangguan tidur, kelelahan kerja dan tekanan darah akan meningkat.
  2. Memperhatikan dan melakukan pola hidup yang sehat dengan menghentikan, menghindari dan mengurangi kebiasaan mengkonsumsi minuman alkohol dan perilaku sedentari yang berlebihan. Serta melakukan aktivitas fisik dengan berolah raga secara teratur minimal 30 menit perhari.
  3. Menghindari atau mengurangi faktor yang dapat menyebabkan stres kerja yang berlebihan dengan berfikir positif dan bijaksana dalam mengatur waktu bekerja dan keluarga.

4. Lebih waspada terhadap kesehatan terutama yang sudah berusia  $\geq 45$  tahun dan status obesitas ( $IMT > 27$ ) karena berisiko terkena hipertensi serta perlu kesadaran untuk melakukan pemantauan dan pengecekan tekanan darah secara rutin.

c. Bagi Peneliti Lain

1. Perlu dilakukan penelitian menggunakan rancangan penelitian yang berbeda misalnya kohort dengan beberapa variabel yang berkaitan dengan faktor karakteristik pekerjaan yang ada di lingkungan kerja.
2. Diperlukan penelitian lanjutan tentang hipertensi pada TKBM di wilayah pelabuhan lain secara lebih mendalam dengan menambahkan beberapa variabel seperti kelelahan kerja, stres akibat kerja, pola makan di tempat kerja.