

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Setelah peneliti menjabarkan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dalam bab ini penulis akan mencoba menarik suatu kesimpulan dan memberikan saran berdasarkan atas uraian yang telah penulis kemukakan dalam bab sebelumnya.

1. Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas responden yang mengalami kejadian Hipertensi dan diabetes mellitus yaitu sebanyak 136(58.6%) responden.
2. Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya diketahui distribusi frekuensi faktor risiko kejadian Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada pegawai instansi pemerintahan kota Bukittinggi mayoritas responden memiliki perilaku sedentari tinggi sebanyak 178(76.7%) responden, aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 131(56.5%), kebiasaan pola makan yang tidak sehat sebanyak 120(51.7%) responden, obesitas sebanyak 141(60.8%) responden. mayoritas responden tidak pernah mempunyai riwayat merokok sebanyak 164(70.7%) responden, responden dengan stress kerja dalam kategori ringan sebanyak 122 (52.6%) dan mayoritas responden berperilaku buruk dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan sebanyak 122(52.6%) responden.
3. Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku sedentari, aktivitas fisik, pola makan,

obesitas, stress kerja dan perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan berhubungan terhadap kejadian Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada pegawai instansi pemerintahan di kota Bukittinggi.

4. Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa faktor risiko paling dominan yang paling berpengaruh terhadap kejadian Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada pegawai instansi pemerintahan di Kota Bukittinggi adalah pola makan dengan nilai OR paling tinggi yaitu 7.594 dengan CI 95%. Semakin sering pegawai mempunyai kebiasaan pola makan yang tidak sehat maka semakin besar resiko pegawai mempunyai berbagai macam penyakit tidak menular diantaranya Hipertensi dan Diabetes Mellitus

B. SARAN

1. Bagi Perawat Komunitas

Peneliti mengharapkan perawat komunitas komunitas agar berupaya untuk rutin melaksanakan deteksi dini faktor risiko Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada pekerja dalam sektor formal maupun non formal minimal dalam 1x6 bulan, sehingga perawat dapat mengidentifikasi tahapan kesiapan perubahan perilaku pegawai dengan pendekatan *Transtheoretical Model* (TTM) dan memberikan intervensi yang sesuai, mulai dari peningkatan kesadaran hingga pendampingan dalam mempertahankan perilaku sehat. Selain itu, perawat dapat memberdayakan kelompok pekerja di lingkungan kerja dengan pendekatan *peer support* sebagai sarana saling memotivasi dan memperkuat komitmen pegawai dalam menerapkan perilaku sehat.

2. Bagi Perawat Kesehatan Kerja

Perawat kesehatan kerja dapat berperan sebagai penggerak utama dalam membentuk perilaku hidup sehat melalui pendekatan promotif dan preventif yang terstruktur. Perawat dapat melakukan asesmen berkala terhadap pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan tingkat stres pegawai, kemudian mengidentifikasi kelompok berisiko untuk diberikan intervensi lebih intensif. Edukasi kesehatan dapat dilakukan melalui kelas singkat, penyuluhan rutin, dan materi digital yang mudah diakses pegawai. Selain itu, perawat dapat bekerja sama dengan bagian manajemen untuk memastikan tersedianya lingkungan kerja yang mendukung perilaku sehat, seperti akses makanan sehat, ruang istirahat yang nyaman, serta kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik ringan pada jam kerja.

Kolaborasi dengan pimpinan instansi juga penting untuk penguatan kebijakan internal, misalnya aturan kawasan tanpa rokok, penjadwalan kegiatan senam rutin, atau kebijakan membawa bekal sehat. Dengan dukungan kebijakan dan pendekatan interpersonal yang konsisten, perawat kesehatan kerja dapat menciptakan budaya kerja yang lebih sehat dan berkelanjutan bagi seluruh pegawai dan memberikan manajemen perawatan diri pekerja yang mempunyai Hipertensi dan Diabetes Mellitus agar tekanan darah dan kadar gula darah mereka berada dalam rentang normal dan mencegah komplikasi yang tidak diinginkan.

3. Bagi Instansi Pemerintahan

Peneliti mengharapkan partisipasi dan andil dari instansi pemerintahan untuk memperkuat program promosi kesehatan di tempat kerja melalui kolaborasi antara pimpinan, perawat kesehatan kerja, dan seluruh pegawai. Pemerintah daerah disarankan untuk memperkuat kebijakan kesehatan kerja yang berfokus pada pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular. Hal ini dapat diterapkan melalui regulasi internal yang mencakup penyediaan sarana yang mendukung aktivitas fisik, pengelolaan stress di tempat kerja seperti mengadakan *capacity building*, lomba antar pegawai dan sebagainya kemudian menyediakan *flyer* gerakan lingkungan kantor sehat, penyediaan kantin sehat dengan menu gizi seimbang, penyediaan air mineral yang cukup untuk para pegawai selama beraktivitas di kantor sehingga pegawai dapat membawa botol minum sendiri dan kebijakan kesehatan kerja lainnya. Hal ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan antar lintas sektor dan dapat direkomendasikan kepada Instansi Pemerintahan terkait.

Selain itu, Dinas Kesehatan juga dapat meningkatkan perannya dalam pengendalian Hipertensi dan Diabetes Mellitus kepada pegawai dengan memaksimalkan kegiatan skrining, kesehatan berkala, konseling gizi, gerakan membawa bekal sehat yang diserukan oleh Kementerian Kesehatan. Selain itu, Dinas Kesehatan perlu melakukan monitoring dan evaluasi berbasis data sebagai dasar perumusan kebijakan kesehatan kerja yang lebih efektif. Dengan menggabungkan pendekatan struktural dan edukatif secara berkelanjutan, instansi

pemerintahan akan mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif, sehat, dan berorientasi pada pencegahan penyakit.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi maupun data pembanding untuk penelitian yang akan datang dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada pekerja sektor formal. Penelitian ini masih terdapat beberapa kelemahan dan ketrbatasan maka peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terkait untuk dapat :

- a. Melakukan analisis mendalam mengenai faktor-faktor lain yang secara tidak langsung berhubungan dengan Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada pekerja.
- b. Melakukan penelitian berbasis intervensi dalam menurunkan tekanan darah bagi pekerja yang mempunyai Hipertensi dan menstabilkan kadar gula darah bagi pekerja yang mempunyai Diabetes Mellitus dengan melakukan program intervensi di tempat kerja guna menciptakan perilaku dan budaya sehat pekerja di instansi tempat mereka bekerja.
- c. Melakukan penelitian dengan metode *mixed methods* guna mendapatkan informasi yang lebih mendalam terkait permasalahan faktor-faktor risiko yang menyebabkan kejadian Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada pekerja khususnya sektor formal