

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan *heat strain* pada pekerja industri keripik sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat adalah tekanan panas dan usia. Sementara itu, jenis kelamin, konsumsi air minum, durasi kerja, dan Indeks Massa Tubuh tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan keluhan *heat strain*. Secara khusus penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 
- A. 58,9% pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat mengalami keluhan *heat strain*.
 - B. 58,9% pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat terpapar tekanan panas kategori berisiko.
 - C. 52,1% pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat berada pada kategori usia tidak berisiko.
 - D. 61,6% adalah pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat berjenis kelamin laki-laki.
 - E. 82,2% pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat memiliki konsumsi air minum yang cukup.
 - F. 61,6% pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat memiliki durasi kerja lebih dari 8 jam per hari.
 - G. 65,8% pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori berisiko.

- H. Terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan tekanan panas dengan keluhan *heat strain* pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat dengan *p-value* 0,044
- I. Terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan usia dengan keluhan *heat strain* pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat dengan *p-value* 0,050
- J. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan jenis kelamin dengan keluhan *heat strain* pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat dengan *p-value* 0,627
- K. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan konsumsi air minum dengan keluhan *heat strain* pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat dengan *p-value* 0,922
- L. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan durasi kerja dengan keluhan *heat strain* pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat dengan *p-value* 1,000
- M. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan indeks massa tubuh dengan keluhan *heat strain* pada pekerja industri keripik Sanjai di Kecamatan Payakumbuh Barat dengan *p-value* 0,910

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran dari peneliti yang dapat dilakukan terkait temuan selama penelitian berlangsung, adapun saran-saran tersebut yaitu:

A. Bagi Pekerja

- a. Pekerja diharapkan menggunakan pakaian kerja yang nyaman dan mudah menyerap keringat agar tetap merasa nyaman selama bekerja.
- b. Pekerja diharapkan memperhatikan status gizi dengan mempertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal guna mendukung kondisi kesehatan dan kapasitas kerja yang optimal.

B. Bagi Pemilik industri

- a. Pemilik industri diharapkan melakukan upaya pengendalian tekanan panas di lingkungan kerja melalui perbaikan sirkulasi udara pada area produksi.
- b. Pemilik industri diharapkan menyediakan tempat istirahat yang nyaman bagi pekerja untuk membantu menjaga kondisi fisik selama bekerja.
- c. Pemilik industri diharapkan melakukan pengaturan pembagian tugas kerja yang sesuai dengan kemampuan pekerja guna mengurangi beban kerja yang berlebihan.
- d. Pemilik industri diharapkan melakukan pemantauan kondisi lingkungan kerja secara berkala, terutama pada area yang berada di dekat sumber panas.
- e. Pemilik industri diharapkan dapat mengatur waktu durasi kerja agar melebihi durasi kerja yang telah ditentukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan yaitu 8 jam sehari.
- f. Pemilik industri diharapkan dapat mendorong pekerja untuk mempertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal melalui edukasi mengenai pola makan bergizi seimbang dan perilaku hidup sehat guna mendukung kondisi kesehatan dan produktivitas kerja.

C. Bagi Pemerintah Terkait

- a. Puskesmas dan Dinas Kesehatan diharapkan meningkatkan kegiatan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi secara dini gangguan kesehatan yang dapat dialami pekerja akibat aktivitas kerja.
- b. Puskesmas dan Dinas Kesehatan diharapkan meningkatkan pemantauan kondisi lingkungan kerja secara berkala, seperti pengukuran tekanan panas dan pemberian rekomendasi perbaikan lingkungan kerja apabila diperlukan.

D. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Melakukan pengukuran indikator fisiologis *heat strain*, seperti suhu tubuh, denyut nadi, dan tekanan darah, sehingga kondisi pekerja secara medis dapat diketahui secara lebih akurat.
- b. Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mengenai faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya keluhan *heat strain*.

