

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Asupan Makanan, Stres dan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) pada Sopir Truk PT Putra Mandiri Transportasi di Kota Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi tidak mengalami hipertensi (64,1%), namun masih terdapat 35,9% sopir yang mengalami kejadian hipertensi.
2. Lebih dari separuh sopir truk PT. Putra Mandiri Transportasi (76,6%) memiliki kategori asupan makanan yang cukup ($\geq 90\%$ AKG).
3. Lebih dari separuh sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi (55,5%) mengalami tingkat stres kerja.
4. Hampir seluruh sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi (88,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk yang dipengaruhi oleh jam kerja yang tidak menentu serta kondisi lingkungan istirahat di dalam kabin truk.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan dengan kejadian hipertensi pada sopir truk PT. Putra Mandiri Transportasi ($p\text{-value} = 0,387$).
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi ($p\text{-value} = 0,197$).

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada sopir truk PT Putra Mandiri Transportasi ($p\text{-value} = 0,010$).

6.2 Saran

1. Bagi Sopir Truk PT Putra Mandiri Transportasi

- a. Sopir truk disarankan untuk lebih memperhatikan kualitas asupan makannya dengan mengurangi makanan siap saji atau rumah makan komersial yang tinggi akan karbohidrat sederhana, lemak jenuh, dan natrium, serta memperbanyak konsumsi makanan berserat seperti buah dan sayuran segar.
- b. Sopir truk diharapkan dapat mengelola stres secara lebih baik dengan melakukan rutinitas peregangan tubuh guna mengurangi kelelahan akibat posisi duduk statis dan getaran mesin, serta mengoptimalkan waktu istirahat.
- c. Sopir truk yang memiliki pola tidur buruk diharapkan memperbaiki kualitas tidurnya dengan mencari lingkungan istirahat yang lebih kondusif (bebas bising dan suhu stabil) serta menghindari tidur yang terfragmentasi (terpotong-potong) ketika berada di sela-sela rute distribusi.

2. Bagi Manajemen PT Putra Mandiri Transportasi

- a. Pihak manajemen disarankan untuk memfasilitasi skrining rutin secara berkala beserta promosi kesehatan fisik, seperti edukasi peregangan tubuh untuk mendeteksi dan mencegah potensi hipertensi sejak dini pada pengemudi.

- b. Manajemen disarankan untuk mempertimbangkan kebijakan pengaturan jadwal kerja dan penerapan rotasi jam mengemudi malam guna mendukung kualitas tidur pengemudi agar dapat beristirahat lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menjaga standarisasi pengambilan sampel, mulai dari enumerator, instrumen dan responden yang harus ditentukan SOP yang sesuai dengan kaidah kesehatan.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan analisis regresi multivariat untuk mengendalikan variabel perancu (seperti Indeks Massa Tubuh dan riwayat keturunan), sehingga dapat mengisolasi pengaruh independen tiap variabel dengan lebih akurat.

