

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pada penelitian ini, petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas didominasi jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 70 petani (70%). Sebagian besar petani berusia dewasa (19-59 tahun) dengan jumlah 60 petani (60%). Masa kerja petani lebih dari 32 tahun memiliki jumlah petani yang paling banyak, yaitu 54 (54%) petani. Mayoritas petani tidak memiliki riwayat keluarga penyakit hipertensi dengan jumlah 82 petani (82%). Sebagian besar petani memiliki tidak kebiasaan merokok dengan jumlah 47 petani (47%). Tingkat stres ringan merupakan tingkatan stres yang paling banyak dialami petani dengan jumlah 67 petani (67%). Sebagian besar petani telah memenuhi pola makan dengan jumlah 51 petani (51%). Mayoritas petani mengonsumsi natrium dalam jumlah normal dengan jumlah 97 petani (97%). Sebagian besar beban kerja petani berada di tingkat kelelahan kerja yang perlu tindakan perbaikan tetapi tidak mendesak dengan jumlah 58 petani (58%). Sebagian besar tingkat obesitas petani berada di tingkat normal dengan jumlah 61 petani (61%). Mayoritas petani mengalami pre-hipertensi dengan jumlah 40 petani (40%).
2. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
3. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
4. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
5. Tidak terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
6. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
7. Terdapat hubungan antara stres dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.

8. Terdapat hubungan antara pola makan dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
9. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi natrium dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
10. Tidak Terdapat hubungan antara beban kerja fisik dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
11. Terdapat hubungan antara obesitas dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
12. Terdapat pengaruh antara stres dan jenis kelamin setelah dikontrol oleh usia, masa kerja, pola makan, konsumsi natrium, beban kerja fisik, dan obesitas dengan hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.
13. Faktor stres merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap hipertensi pada petani di Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.

B. Saran

1. Bagi Petani di Kecamatan Wangon
 - a. Mengelola stres dengan baik, seperti teknik pernapasan relaksasi, istirahat yang teratur dengan menjaga pola tidur 6-7 jam pada malam hari, dan menjaga hubungan yang harmonis antar petani.
 - b. Bagi petani berjenis kelamin perempuan, menjaga kadar trigliserida pada kadar normal yaitu 150 mg/dl.
 - c. Mengatur pola makan secara teratur dengan mengonsumsi makanan 3 kali sehari, yaitu sarapan pada pagi hari, makan pada siang hari dan makan pada malam hari. Selain itu membatasi konsumsi natrium tidak lebih dari 6 gram per hari.
 - d. Melakukan pemeriksaan kesehatan di fasilitas kesehatan terdekat secara rutin.
 - e. Menghentikan kebiasaan merokok supaya kesehatan paru-paru dan jantung terjaga.
2. Bagi Puskesmas Wangon I
 - a. Menyelenggarakan program edukasi mengenai hipertensi di kalangan pekerja informal, seperti posbindu atau penyuluhan.

- b. Memfasilitasi pemeriksaan kesehatan secara gratis, khususnya pemeriksaan tekanan darah.
- 3. Bagi Pemerintah Kecamatan Wangon
 - a. Memberikan dukungan berupa kebijakan petani sehat yang berfokus pada gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit tidak menular.
- 4. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat
 - a. Mendorong mahasiswa melakukan pengabdian masyarakat dengan fokus intervensi pencegahan hipertensi berbasis komunitas.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang Keselamatan Kesehatan Kerja terutama terkait hipertensi pada pekerja informal
- 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian pada faktor lain seperti penggunaan pestisida, alat pelindung diri (APD), serta aktivitas fisik terhadap hipertensi pada petani

