

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan judul hubungan kelebihan jam kerja dan status gizi terhadap kejadian hipertensi di PT Len Railway Systems dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Mayoritas responden karyawan di PT Len Railway Systems berjenis kelamin laki- laki sejumlah (100%), tingkat usia paling banyak di usia 25-30 tahun sejumlah (41,7%), Memiliki kelebihan jam kerja melebihi 7 jam sejumlah (68,3%), Status Gizi Obesitas I sejumlah (43,3%) dan Hipertensi hipertensi tahap I sejumlah (63,3%).
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelebihan jam kerja dengan hipertensi pada karyawan di PT Len Railway Systems dengan *p value* sebesar 0,014 ( $p < 0,05$ ).
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hipertensi pada karyawan di PT Len Railway Systems dengan *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Responden Karyawan

Bagi karyawan di PT Len Railway Systems yang mengalami kelebihan jam kerja dan status gizi disarankan untuk menjaga kesehatan, melakukan aktivitas fisik, pola makan yang sehat, dan memilih jenis makanan yang sesuai kebutuhan kalori tubuh agar pasokan gizi dalam tubuh menjadi gizi seimbang.

### **5.2.2 Bagi Perusahaan**

Bagi perusahaan PT Len Railway Systems disarankan untuk melakukan kegiatan Germas setiap hari antara lain peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan dan peningkatan edukasi hidup sehat.

### **5.2.3 Bagi Perawat**

Bagi perawat di PT. Len Railway Systems diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan masukan dalam melaksanakan intervensi keperawatan pada karyawan yang mengalami tekanan darah tinggi, kelebihan jam kerja yang buruk, dan status gizi berlebih atau obesitas untuk diberikan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya menjaga asupan makan dan Untuk kelebihan jam kerja yang baik agar terhindar dari penyakit hipertensi dan terhindar dari komplikasi pada karyawan yang mempunyai masalah hipertensi.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian tentang intervensi untuk menurunkan obesitas pada karyawan yang mempengaruhi hipertensi seperti stres, aktivitas fisik, tekanan dalam pekerjaan dan yang lainnya.

### **5.2.5 Bagi *Catering* Perusahaan**

Bagi *catering* di PT. Len Railway Systems diharapkan Sebaiknya menu makanan yang disediakan sesuai dengan gizi seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan kalori karyawan di PT. Len Railway Systems.