

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo memiliki tingkat aktifitas fisik (*sedentary*) tinggi sebanyak 94 responden (74.6%) dan sangat tinggi sebanyak 32 responden (24.4%) dengan total responden yaitu 126 responden (100%).

Kejadian hipertensi pada responden pekerja pabrik di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat antara hipertensi dan tidak hipertensi dengan jumlah yang sama yaitu 63 responden (50%). Pada kasus kejadian hipertensi responden terbanyak yang mengalami hipertensi adalah responden dengan tingkat *sedentary* tinggi yaitu sebanyak 36 responden (38.3%) sedangkan tingkat *sedentary* sangat tinggi sebanyak 27 responden (84.4%). Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas kurang gerak (*sedentary*) dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik garment di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat dengan Odds ration (OR) = 8.7 yang artinya bahwa pada orang dengan *sedentary* sangat tinggi lebih beresiko 8.7 kali mengalami hipertensi dibanding yang *sedentary* tinggi.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi pekerja pabrik garment diharapkan dapat menghindari faktor resiko terjadinya hipertensi khususnya aktifitas kurang gerak

(*sedentary*). Sehingga dapat melakukan manajemen aktifitas kurang gerak (*sedentary*) dengan meningkatkan aktifitas fisiknya seperti olahraga teratur di luar jam kerja misalnya ketika hari libur dan sering melakukan peregangan di sela-sela duduk yang lama, sehingga tidak menimbulkan terjadinya hipertensi contohnya seperti melakukan senam hipertensi.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi, membuat pergerakan baru di masyarakat khususnya masyarakat yang bekerja di pabrik garment untuk rutin datang ke posbindu dan melakukan senam bersama setiap hari minggu. Selain itu agar menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di Kelurahan Candirejo untuk menyusun program promosi kesehatan seperti senam hipertensi dan pelayanan kesehatan yang sesuai dan tepat untuk mengatasi kejadian hipertensi khususnya pada pekerja pabrik garment.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan hasil penelitian misalnya dengan menghubungkan faktor-faktor pengganggu atau faktor-faktor resiko lainnya seperti hubungan lama waktu bekerja di pabrik garment dengan kejadian hipertensi.