

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan iklim kerja panas dengan status dehidrasi pada pekerja konstruksi Proyek Pembangunan Bendungan Jragung Paket V, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Respon pada penelitian ini berjumlah 56 orang dengan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 56 orang (100%). Pekerja di proyek pembangunan bendungan Jragung paket V sebagian besar pekerja berada pada kelompok usia dewasa awal (18–35 tahun) sebanyak 34 orang (60,7%), Pekerja di proyek pembangunan bendungan Jragung paket V tingkat pendidikan terakhir paling banyak didominasi oleh SMA/SMK sebanyak 42 orang (75,0%), serta masa kerja >3 tahun (kategori lama) sebanyak 28 orang (50,0%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan pekerja usia produktif dengan pengalaman kerja yang cukup lama.
2. Kondisi iklim kerja pada Proyek Pembangunan Bendungan Jragung Paket V sebagian besar berada pada kategori iklim kerja panas, yaitu sebanyak 45 responden (80,4%), sedangkan 11 responden (19,6%) berada pada kategori iklim kerja tidak panas. Pada kelompok iklim kerja panas, sebagian besar pekerja memiliki persepsi iklim kerja tinggi 23 orang (51,1%) dan persepsi sedang 21 orang (46,7%), yang menunjukkan bahwa pekerja merasakan secara langsung kondisi lingkungan kerja yang panas selama melakukan aktivitas kerja.
3. Status Dehidrasi pada Proyek Pembangunan Bendungan Jragung Paket V sebagian besar pekerja konstruksi berada pada kategori tidak dehidrasi sebanyak 31 orang (55,4%), sedangkan 25 orang (44,6%) mengalami dehidrasi. Meskipun mayoritas pekerja memiliki perilaku konsumsi cairan

yang cukup hingga baik, kondisi dehidrasi masih ditemukan pada sebagian responden.

4. Berdasarkan uji Fisher Exact Tes dengan nilai p-value sebesar 0,048 yang lebih kecil dari nilai alpha 0,05 yang menunjukkan adanya Hubungan yang signifikan antara iklim kerja panas dengan status dehidrasi pada pekerja konstruksi proyek Pembangunan Bendungan Jragung Paket V.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pekerja Konstruksi

Pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan Bendungan Jragung Paket V diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya konsumsi cairan agar tidak dehidrasi, terutama saat bekerja pada kondisi iklim kerja panas. Pekerja disarankan untuk mengonsumsi air minum secara cukup dan teratur, tidak menunggu hingga merasa haus, serta memanfaatkan waktu istirahat dengan baik untuk memulihkan kondisi tubuh. Selain itu, pekerja diharapkan dapat mengenali tanda-tanda awal dehidrasi, seperti rasa haus berlebihan, lemas, dan pusing, sehingga dapat segera melakukan tindakan pencegahan.

2. Bagi Perusahaan / Pengelola Proyek

Pihak pengelola proyek diharapkan dapat meningkatkan upaya pengendalian iklim kerja panas, seperti penyediaan tempat istirahat yang teduh, penyediaan air minum yang mudah diakses dan mencukupi, serta pengaturan waktu kerja dan istirahat yang sesuai dengan kondisi lingkungan kerja. Selain itu, perusahaan disarankan untuk melakukan edukasi dan sosialisasi mengenai bahaya iklim kerja panas dan dehidrasi, serta pentingnya perilaku hidrasi yang baik bagi pekerja konstruksi.

3. Bagi Instansi Terkait

Instansi terkait di bidang ketenagakerjaan dan keselamatan kerja diharapkan dapat meningkatkan pengawasan terhadap penerapan

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), khususnya terkait pengendalian iklim kerja panas di sektor konstruksi. Selain itu, diperlukan penyusunan dan penerapan kebijakan yang mendukung perlindungan kesehatan pekerja dari paparan panas lingkungan kerja, terutama pada proyek konstruksi berskala besar.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Kesehatan Masyarakat dan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), serta dapat digunakan sebagai rujukan bagi mahasiswa atau peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status dehidrasi, seperti asupan cairan harian, jenis pakaian kerja, beban kerja fisik, kondisi kesehatan pekerja, serta faktor psikososial. Selain itu, disarankan menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti longitudinal study atau pengukuran berulang, serta memperluas lokasi dan jumlah sampel penelitian agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.