

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pegawai garmen di Industri Natasya Garmen, Kelurahan Kerobokan Kaja, Kabupaten Badung mengenai analisis faktor risiko yang berhubungan dengan kadar kolesterol total, maka didapatkan simpulan diantaranya sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar pada kategori usia paruh baya dengan jumlah 15 orang (57,7%), jenis kelamin perempuan dengan jumlah 20 orang (76,9%), tidak ada riwayat keluarga dengan jumlah 18 orang (69,2%), IMT berat badan berlebih dengan jumlah 18 orang (69,2%), pola makan kurang baik dengan jumlah 16 orang (61,5%), dan posisi berdiri dan atau kurang nyaman dengan jumlah 14 orang (53,8%).
2. Mayoritas pegawai garmen memiliki kadar kolesterol total tidak normal dengan jumlah 17 orang (65,4%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks masa tubuh (IMT), pola makan, ergonomi dan sikap bekerja dengan kadar kolesterol total pegawai garmen. Sehingga, didapatkan hasil analisis risiko yaitu terdapat faktor risiko yang berhubungan dengan kadar kolesterol total pegawai Natasya Garmen.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil, yang berpotensi memengaruhi hasil uji Chi-Square serta menghasilkan distribusi data yang kurang merata. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk

menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam agar analisis statistik khususnya uji Chi-Square dapat menghasilkan data yang lebih representatif.

2. Bagi pegawai garmen

Adapun saran peneliti untuk para pegawai garmen, yaitu pegawai garmen disarankan untuk menjaga Indeks Masa Tubuh (IMT) dan kolesterol total tubuh dalam batas normal dengan mengurangi makan makanan yang mengandung minyak, seperti gorengan. Meningkatkan kesadaran ergonomi kerja, seperti memberikan rasa nyaman terhadap tubuh dengan memberikan bantalan pada kursi untuk duduk, juga menerapkan sikap kerja yang aktif, seperti mengatur posisi agar nyaman dan sesekali melakukan peregangan otot. Melakukan pemeriksaan kesehatan khususnya untuk Indeks Masa Tubuh (IMT) juga kadar kolesterol secara berkala minimal setahun sekali.

3. Bagi pihak industri garmen

Adapun saran peneliti untuk pihak industri garmen, yaitu perusahaan diharapkan dapat menyediakan pemeriksaan kesehatan rutin minimal setahun sekali bagi pegawai, seperti pemeriksaan Indeks Masa Tubuh (IMT), kadar kolesterol, tekanan darah, dan pemeriksaan kesehatan lainnya, lebih memperhatikan juga merancang tempat kerja yang ergonomis, dan memfasilitasi pegawai dengan fasilitas penunjang gaya hidup dan pola makan sehat, seperti menjual makanan yang sehat juga rendah lemak di kantin.