

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran sedimen urine kristal kalsium oksalat pada penjahit di Jaya Lestari Konveksi Abiansema Bali, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Karakteristik responden penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 46–55 tahun (30,8%), memiliki kebiasaan minum kurang dari 8 gelas per hari (56,4%), memiliki kebiasaan menahan buang air kemih (56,4%), serta memiliki kebiasaan duduk lama saat bekerja ≥ 8 jam per hari (53,8%).
2. Hasil pemeriksaan sedimen urine menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (59,0%) memiliki hasil kristal kalsium oksalat abnormal, sedangkan 16 responden (41,0%) menunjukkan hasil normal.
3. Hasil sedimen urine kristal kalsium oksalat abnormal lebih banyak ditemukan pada responden kelompok usia 46–55 tahun, responden dengan kebiasaan minum kurang, responden yang memiliki kebiasaan menahan buang air kemih, serta responden yang duduk dalam waktu lama saat bekerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan kurang minum, menahan buang air kemih, serta duduk terlalu lama dapat meningkatkan risiko terbentuknya kristal kalsium oksalat dalam urine.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat diberikan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagi penjahit diharapkan lebih memperhatikan kesehatan saluran kemih dengan mencukupi kebutuhan air minum setiap hari, tidak membiasakan menahan buang air kemih, serta melakukan peregangan atau aktivitas fisik ringan di sela-sela pekerjaan untuk membantu mengurangi risiko terbentuknya kristal kalsium oksalat dalam urine.
2. Bagi masyarakat, diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mencukupi kebutuhan cairan tubuh, menjaga pola makan yang seimbang, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya pencegahan terjadinya gangguan saluran kemih dan batu saluran kemih.
3. Bagi pihak Jaya Lestari Konveksi, diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kesehatan pekerja dengan memberikan waktu istirahat yang cukup, menyediakan akses air minum yang mudah dijangkau, serta mengingatkan pekerja untuk tidak menahan buang air kemih selama bekerja.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak serta mengkaji faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti jenis dan kandungan mineral air minum yang dikonsumsi, frekuensi dan lama menahan buang air kemih, aktivitas fisik di luar pekerjaan, pola makan, dan riwayat penyakit, dengan jumlah responden yang lebih besar dan metode penelitian yang lebih beragam