

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 45 satpam di Universitas Bengkulu, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden di Universitas Bengkulu (84,4%) memiliki nilai hematocrit dalam kategori normal (40–54%), sementara 11,1% berada pada kategori rendah (<40%), dan 4,5% kategori tinggi (>54%).
2. Sebagian besar responden yaitu (73,3%) memiliki kebiasaan merokok.
3. Usia responden rata-rata berada diangka 26 tahun, dengan rentan usia 19–35 tahun, yang tergolong dalam kelompok usia produktif.
4. Sebanyak 73% responden memiliki durasi tidur dibawah 7 jam per hari, sedangkan sisanya sebesar 27% memiliki durasi tidur diatas 7 jam per hari.
5. Responden dengan pola makan yang tidak sering (51,1%) jumlahnya lebih banyak dibandingkan responden dengan pola makan sering (48,9%).
6. Distribusi lama bekerja kelompok terbanyak berada pada rentan 1-3 tahun dan 4-6 tahun, masing-masing sejumlah 17 orang (37,8%), diikuti oleh kelompok dengan masa kerja kurang dari 1 tahun (13,3%) dan lebih dari 6 tahun (11,1%).

B. Saran

1. Bagi Satpam: Disarankan untuk memperhatikan durasi istirahat yang cukup di luar jam kerja, mengurangi kebiasaan merokok, dan meningkatkan asupan cairan serta nutrisi seimbang untuk menjaga kualitas sel darah merah.
2. Bagi Instansi/Universitas: Disarankan untuk mengadakan pemeriksaan kesehatan rutin berkala, termasuk pemeriksaan hematologi, bagi petugas keamanan guna deteksi dini gangguan kesehatan akibat kerja shift malam.
3. Bagi Peneliti Lain: Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lain seperti status gizi (IMT) dan kadar hemoglobin, serta memperluas jumlah sampel penelitian agar diperoleh gambaran kesehatan kerja yang lebih komprehensif.