

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Pemeriksaan mikroskopis pada 29 sampel urin sopir angkutan umum rute Kupang – Malaka, diperoleh hasil 11 sampel yang positif dan 18 sampel negatif. Dari 11 sampel yang positif, semuanya ditemukan kristal kalsium oksalat.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sedimen urin yaitu: lama mengemudi >11 jam/hari, mengonsumsi air <8 gelas/hari, sering mengonsumsi minuman bersuplemen dan sering menahan buang air kecil.

B. Saran

1. Bagi sopir angkutan umum rute Kupang-Malaka diharapkan untuk lebih menjaga pola hidup sehat dalam mengemudi dengan cara, mengonsumsi air yang cukup, tidak menunda waktu berkemih, dan menghindari mengonsumsi suplemen secara berlebihan guna mencegah pembentukan sedimen urin.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang kristal sedimen urin, dengan membandingkan antara sopir angkutan umum dan orang dengan profesi lain yang menuntut banyak duduk atau membandingkan antara sopir angkutan umum trayek panjang dan pendek (sopir dalam Kota dengan sopir luar Kota), guna mengetahui pengaruh perbedaan aktifitas fisik, pola konsumsi air minum serta durasi duduk terhadap pembentukan kristal dalam urin.