

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian perbedaan faktor risiko DM pada pekerja *shift* dan *non shift* di Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar pekerja *shift* adalah perempuan berusia < 45 tahun, pendidikan diploma, IMT normal, lingkaran pinggang pada laki-laki normal dan perempuan overweight, aktifitas fisik setiap hari, buah dan sayur tidak di konsumsi setiap hari, tidak riwayat hipertensi, tidak mempunyai riwayat DM sebelumnya namun berasal dari keluarga DM.
2. Sebagian besar pekerja *non shift* memiliki karakteristik yang sama dengan pekerja *shift* namun yang membedakan pekerja *non shift* sebagian besar tidak memiliki riwayat DM keluarga.
3. Sebagian besar pekerja *shift* memiliki skor risiko sedikit rendah (7-11).
4. Sebagian besar pekerja *non shift* memiliki skor risiko rendah (<7).
5. Pekerja *shift* memiliki risiko DM lebih besar dari pada pekerja *non shift*.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Responden

Responden bisa mengurangi terjadinya resiko DM dengan asupan gizi seimbang dan memperhatikan konsumsi sayur dan buah, menjaga nilai IMT dan memonitor energinya dengan rutin berolahraga serta melakukan pengecekan gula dara secara berkala.

### 2. Bagi Institusi Tempat Kerja

IMT diatas normal diakibatkan karna berat badan berlebih sehingga terjadi peningkatan lemak dan jaringan adiposa, yang memicu resistensi insulin dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit diabetes melitus. Dari hal tersebut dapat di cegah salah satunya melalui posbindu institusi dengan melakukan cek kesehatan secara berkala pada setiap pekerja dan menambahkan indikator skor *Findrisc* sebagai pendekatan dalam menilai risiko terjadinya DM sehingga memperhatikan kesehatan pekerja yang dapat mendorong hasil kerja yang lebih bagus dan menekan terjadinya risiko PTM (Penyakit Tidak Menular).

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi yang relavan dan membantu penelitian sejenis terkait dengan faktor risiko DM pada pekerja *shift* dan *non shift*.