

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Petugas keamanan penelitian ini terdiri atas 2 kelompok, yaitu *shift* pagi (47%) dan *shift* malam (53%). Kedua kelompok penelitian memiliki karakteristik yang senada, yaitu seluruh petugas keamanan berjenis kelamin laki-laki (100%), berada pada rentang usia 30 - 49 tahun (67,7% pada *shift* pagi dan 88,6% pada *shift* malam) dan memiliki riwayat pendidikan terakhir SMA/ sederajat (90,3% pada *shift* pagi dan 77,1% pada *shift* malam). Karakteristik yang berbeda yaitu pada status kepegawaian, kelompok *shift* pagi memiliki proporsi yang senada antara pegawai kontrak dan non-kontrak (masing-masing 51,6% dan 48,4%), sedangkan kelompok *shift* malam didominasi oleh pegawai kontrak (82,9%).
2. Rata-rata tingkat asupan lemak petugas keamanan *shift* pagi adalah 125,7%, sedangkan pada petugas keamanan *shift* malam adalah 117,9%. Median tingkat asupan energi, protein, dan karbohidrat petugas keamanan *shift* pagi adalah 82,6%, 95,6%, dan 70%, sedangkan pada petugas keamanan *shift* malam adalah 83,2%, 98,8%, dan 69,5%.
3. Rata-rata IMT petugas keamanan *shift* pagi adalah 24,4 kg/m², sedangkan pada petugas keamanan *shift* malam adalah 24,4 kg/m².
4. Median total skor PSQI petugas keamanan *shift* pagi dan malam adalah 9 poin.
5. Tidak terdapat perbedaan tingkat asupan zat gizi makro antara petugas keamanan *shift* pagi dan malam di Universitas Jenderal Soedirman.
6. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur antara petugas keamanan *shift* pagi dan malam di Universitas Jenderal Soedirman.
7. Tidak terdapat perbedaan status gizi antara petugas keamanan *shift* pagi dan malam di Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi petugas keamanan, diharapkan untuk dapat memenuhi asupan energi dan karbohidrat secara cukup melalui sumber makanan pokok dan mengurangi konsumsi pangan tinggi lemak, menjaga dan memaksimalkan waktu istirahat, serta memonitor berat badan secara berkala sehingga dapat menjaga kesehatan dan meminimalisir munculnya gejala-gejala penyakit tidak menular.
2. Bagi Universitas Jenderal Soedirman, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk memberikan edukasi gizi seimbang atau intervensi lain terkait gizi dan kesehatan kepada petugas keamanan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat mempertimbangkan informasi lain terkait gizi dan kesehatan dari petugas keamanan melalui penelitian kualitatif seperti analisis faktor resiko tingkat asupan lemak berlebih pada petugas keamanan.

