

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden berusia 23-26 tahun sebanyak 48,8%, memiliki pendidikan terakhir SMK sebanyak 74,4%, dan bertempat tinggal di kos (67,4%)
2. Berdasarkan asupan energi, sebagian besar responden memiliki kecukupan energi kategori sedang sebesar 69,8%.
3. Berdasarkan asupan protein, sebagian besar responden memiliki kecukupan protein kategori kurang sebesar 39,5%.
4. Berdasarkan asupan lemak, sebagian besar responden memiliki kecukupan lemak kategori kurang sebesar 34,9%.
5. Berdasarkan asupan karbohidrat, sebagian besar responden memiliki kecukupan karbohidrat kategori kurang sebesar 88,4%.
6. Berdasarkan kualitas tidur, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 65,1%.
7. Berdasarkan tingkat stres, sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringan sebanyak 51,2%.
8. Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi lebih sebesar 44,2%.
9. Terdapat hubungan antara kecukupan energi dengan status gizi karyawan *shift* malam di PT. Sarana Mitra Luas Majalengka Jawa Barat ($p=0,000$ $r = 0,738$).
10. Terdapat hubungan antara kecukupan protein dengan status gizi karyawan *shift* malam di PT. Sarana Mitra Luas Majalengka Jawa Barat ($p=0,000$ $r = 0,689$).
11. Terdapat hubungan antara kecukupan lemak dengan status gizi karyawan *shift* malam di PT. Sarana Mitra Luas Majalengka Jawa Barat ($p=0,000$ $r = 0,850$).
12. Terdapat hubungan antara kecukupan karbohidrat dengan status gizi karyawan *shift* malam di PT. Sarana Mitra Luas Majalengka Jawa Barat ($p=0,000$ $r = 743$).

13. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi gizi karyawan *shift* malam di PT. Sarana Mitra Luas Majalengka Jawa Barat ($p=0,000$ $r = -0,618$).
14. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi gizi karyawan *shift* malam di PT. Sarana Mitra Luas Majalengka Jawa Barat ($p=0,004$ $r = -0,433$).

B. SARAN

1. Bagi Karyawan *Shift*

Karyawan *shift* yang memiliki status gizi berlebih dapat menurunkan berat badannya dengan cara mengatur asupan makan sehari-hari. Selain itu, diharapkan karyawan *shift* dapat meningkatkan kualitas tidur dan dapat mengendalikan tingkat stres.

2. Bagi Perusahaan

Perusahaan harus memberi perhatian khusus pada masalah gizi berlebih. Perusahaan dapat menurunkan dan mencegah meningkatnya masalah gizi, meningkatkan kualitas tidur dan pengendalian tingkat stres dengan melakukan promosi kesehatan.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat menemukan variabel lain yang berhubungan dengan status gizi karyawan *shift* malam, seperti aktivitas fisik, pola makan, sikap, pengetahuan gizi, dan lainnya. Selain itu dapat juga mengembangkan penelitiannya dengan membandingkan variabel-variabel yang ada dengan karyawan *shift* pagi atau *shift* siang.