

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas memiliki usia 46-55 tahun yang tergolong dalam lansia awal dan berdasarkan jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 23 orang. Hasil kualitas tidur responden di dalam penelitian ini mayoritas memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 18 orang, dan rata-rata hasil kadar gula darah puasa responden yaitu 99,91 yang artinya bahwa responden memiliki kadar gula darah puasa tinggi.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dan kadar gula darah puasa dengan nilai Sig 0,05 yang berarti  $p \text{ value} < 0,05$  yang bermakna  $H_0$  diterima. Koefisien korelasi 0,566 berarti hubungan dua variabel atau nilai keeratannya sedang dan memiliki arah positif yaitu semakin buruk kualitas tidur maka semakin tinggi gula darah puasa.

## **B. Saran**

### 1. Bagi responden

Diharapkan pada pekerja *shift* malam dapat menjalani pola hidup sehat seperti, istirahat yang cukup pada siang hari, olahraga untuk menjaga kualitas tidur yang baik dan kadar GDP yang normal.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan jumlah responden yang lebih banyak.

### 3. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Diharapkan UMY mengadakan pemeriksaan kesehatan secara rutin kepada seluruh pekerja *shift* dan dapat memfasilitasi pekerja *shift* untuk dapat istirahat cukup berupa kebijakan dengan memperbolehkan tidur secara bergantian pada saat *shift*.