

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kadar glukosa darah pada tenaga kesehatan dinas pagi dan malam di RSUD Wangaya, sebagian besar 78,4% dalam kategori baik pada tenaga kesehatan dinas pagi dan dinas malam.
2. Tingkat konsumsi karbohidrat pada tenaga kesehatan dinas pagi dan malam di RSUD Wangaya, sebagian besar 64,8% dalam kategori defisit pada tenaga kesehatan dinas pagi dan malam.
3. Tidak ada perbedaan kadar glukosa darah bagi tenaga kesehatan yang bekerja dinas pagi dan malam.
4. Ada perbedaan tingkat konsumsi karbohidrat yang bermakna bagi tenaga kesehatan yang bekerja dinas pagi dan malam.

## **B. Saran**

1. Kepada seluruh sampel baik dinas pagi maupun dinas malam memiliki tingkat konsumsi karbohidrat yang masih dalam kategori defisit, disarankan untuk meningkatkan konsumsi karbohidrat, selain itu lebih sering menerapkan pola konsumsi yang beragam, berimbang, dan bergizi. Untuk tenaga kesehatan dinas pagi diharapkan mengonsumsi sarapan sebelum memulai aktivitas dan tenaga kesehatan dinas malam diharapkan mengonsumsi cemilan atau makanan selingan berupa sayur dan buah.
2. Tidak adanya perbedaan kadar glukosa darah pada tenaga kesehatan dinas pagi dan malam yang tidak sesuai dengan teori yang ada, sehingga disarankan untuk memilih metode yang lebih akurat, dengan alat yang memiliki kelebihan dibandingkan alat yang digunakan peneliti, selain itu perhatikan jumlah sampel yang digunakan dan cara pemilihan sampel.