

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berikut merupakan kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini.

- a. Proporsi pekerja kantor PT XYZ Jakarta Timur Tahun 2024 yang mengalami prediabetes sebanyak 18 (16,1%) pekerja dari 112 sampel.
- b. Sebagian besar pekerja kantor PT XYZ berada pada usia  $\leq 40$  tahun (60,7%), berjenis kelamin laki-laki (82,1%), tingkat pendidikan D3 (49,1%), tidak/tidak tahu memiliki riwayat diabetes pada keluarga (73,2%), tidak merokok (78,6%), tidak melakukan aktivitas fisik aktif (57,1%), indeks massa tubuh kategori gemuk berat (45,5%), tidak mengalami hipertensi (76,8%), berada pada masa kerja baru yakni  $\leq 14,5$  tahun (50,9%), dan tidak mengalami stres kerja (43,8%).
- c. Faktor yang berhubungan dengan prediabetes pada pekerja kantor PT XYZ adalah usia pekerja dan hipertensi.
- d. Faktor risiko yang paling dominan terhadap kejadian prediabetes pada pekerja kantor PT XYZ adalah usia pekerja. Didapatkan nilai POR 7,401 (95% CI:1,282 – 42,715) yang berarti pekerja dengan usia  $> 40$  tahun berisiko 7,4 kali lebih tinggi untuk mengalami prediabetes dibandingkan pekerja berusia  $\leq 40$  tahun.
- e. Usia memengaruhi terjadinya prediabetes karena fungsi sel beta pankreas yang menurun sehingga produksi insulin akan ikut mengalami penurunan dan menimbulkan prediabetes. Penuaan juga berkaitan dengan meningkatnya lemak tubuh yang disebabkan pola makan buruk. Pola makan buruk dapat terjadi karena akumulasi stres kerja yang dialami pekerja bersamaan dengan lamanya masa kerja. Risiko kesehatan hipertensi dapat memperparah terjadinya resistensi insulin karena pembuluh darah menjadi sempit sehingga distribusi glukosa pada sel tubuh menjadi tidak maksimal.

## V.2 Saran

Berikut merupakan saran yang dapat peneliti berikan kepada berbagai pihak terkait.

### a. Perusahaan Tempat Penelitian

Perusahaan dapat membuat program kesehatan kerja yang berfokus terhadap prediabetes “Bersama Cegah Prediabetes untuk Hidup Sehat dan Produktif”. Program ini terdiri dari beberapa rangkaian sebagai berikut.

- 1) Deteksi dan *screening* awal risiko prediabetes semua pekerja dengan beracuan pada semua faktor risiko prediabetes dan dapat dilakukan setiap 6 bulan sekali.
- 2) *Prediabetes Awareness Campaign*: edukasi terkait faktor risiko prediabetes, pola hidup sehat dan risiko penyakit metabolisme untuk meningkatkan kesadaran pekerja. Edukasi dapat dilakukan setiap 3 bulan sekali kepada semua pekerja secara bersamaan. Edukasi disertai dengan menjawab soal *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan pekerja.
- 3) *Run For Fun*: mengadakan kegiatan *challenge* olahraga lari bersama-sama untuk menumbuhkan kebiasaan beraktivitas fisik aktif. Kegiatan ini disertai *reward* agar mendorong semangat pekerja, seperti medali dan makanan sehat untuk seluruh pekerja yang berhasil *finish*, hadiah utama berupa sepeda atau alat olahraga (*walking pad*, matras yoga, *skipping rope*) untuk pekerja yang berhasil *finish* tercepat. Kegiatan ini dapat dilakukan 3 bulan sekali.
- 4) Menerapkan teknologi yang dilengkapi sensor untuk mempermudah pemantauan kadar gula darah pekerja yang berisiko mengalami prediabetes dan diabetes, seperti menggunakan alat *Dexcom G7*.

### b. Pekerja di PT XYZ

Seluruh pekerja meningkatkan kembali pola hidup sehat dan rutin mengikuti program kesehatan kerja yang dibuat PT XYZ serta menyadari dampak prediabetes sedari dini agar tidak mengganggu produktivitas ke depannya.

### c. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan berbagai kebaruan, seperti mengikutsertakan variabel lain yang berpotensi memiliki hubungan dengan prediabetes, seperti asupan makanan, kategori pekerjaan, shift kerja, dan masalah tidur. Peneliti juga dapat menggunakan instrumen lain untuk mengukur stres kerja dan aktivitas fisik. Selain itu, peneliti dapat menggunakan sampel yang lebih besar.