

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Di Poltekkes Kemenkes Denpasar maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 35 jumlah responden, yang mengalami stress ringan sebanyak 16 orang (45.7%), stress sedang sebanyak 18 orang (51.4%), sedangkan yang mengalami stress berat sangat sedikit yaitu berjumlah 1 orang (2.9%).
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 35 jumlah responden, yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 10 orang (28.6%), atau jumlahnya lebih sedikit dari responden yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 25 orang (71.4%)
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan seluruh responden yang berjumlah 35 orang tidak ada riwayat keturunan DM (100%)
4. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada seluruh responden yang berjumlah 35 orang didapatkan sebanyak 7 orang (20%) responden berjenis kelamin laki-laki dan 28 orang (80%) yang berjenis kelamin perempuan, sehingga responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Kepada mahasiswa agar secara rutin melakukan pemeriksaan glukosa darah guna mengontrol kadar glukosa didalam darah, mengontrol konsumsi makanan disetiap harinya serta dapat meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik agar metabolisme tubuh semakin terjaga.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih menambah jumlah sampel yang digunakan sebagai responden penelitian dan menambahkan karakteristik responden menurut IMT (Indeks Massa Tubuh), serta menggunakan sampel gula darah puasa sehingga hasil penelitian lebih maksimal.