

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden penelitian, berdasarkan usia paling banyak yaitu 36-45 tahun dan 46-55 tahun sebanyak 18 orang (40,5%), berdasarkan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sebanyak 25 orang (57%), berdasarkan asupan makanan cepat saji dalam sehari paling banyak yaitu tidak mengonsumsi dan mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 21 orang (48%), berdasarkan asupan makanan manis atau chiki dalam sehari paling banyak yaitu mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 37 orang (84%), berdasarkan minuman manis seperti teh, sirup, kopi paling banyak 1-3 kali dalam sehari sebanyak 31 orang (70%), berdasarkan aktivitas fisik paling banyak yaitu sedang sebanyak 39 orang (88,5%).
2. Kategori kadar glukosa darah sewaktu paling banyak bukan pasti DM sebanyak 30 orang (68%).
3. Kategori kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan usia paling banyak bukan pasti DM pada usia 36-45 tahun sebanyak 16 orang (36%), berdasarkan jenis kelamin paling banyak bukan pasti DM pada perempuan sebanyak 17 orang (38,5%), berdasarkan asupan makanan cepat saji paling banyak bukan pasti DM dengan mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 18 orang (41%), berdasarkan asupan makanan manis atau chiki paling banyak bukan pasti DM dengan mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 26 orang (60%),

berdasarkan minuman manis paling banyak bukan pasti DM dengan mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 22 orang (50%), berdasarkan aktivitas fisik paling banyak bukan pasti DM sebanyak 29 orang (66%).

B. Saran

Saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Bagi pedagang

Diharapkan pedagang selalu rutin mengonsumsi makanan dengan baik dan teratur secara jumlah, jenis dan waktu makan, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga maupun peregangan disaat waktu luang dan pedagang juga harus rutin melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan ini dapat menjadi salah satu referensi untuk melakukan penelitian terkait kadar glukosa darah sewaktu.