

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu Berdasarkan IMT Di Banjar Kepuh Desa Mendoyo Dauh Tukad Kecamatan Mendoyo, dapat di simpulkan bahwa:

1. Responden berdasarkan karakteristik usia lebih banyak ditemukan pada kelompok usia 36-40 tahun dengan jumlah 24 orang (66,7%), pada jenis kelamin lebih banyak perempuan dengan jumlah 25 orang (69,4%), dan imt pling banyak ditemukan pada obesitas I dengan jumlah 22 orang (61,1%)
2. Kadar glukosa darah sewaktu pada 36 responden yang berusia produktif 20-40 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh diketahui sebanyak 86,1% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu yang bernilai normal dan sebanyak 13,9% responden yang memiliki kadar glukosa tinggi.
3. Responden yang memiliki kadar glukosa darah yang tinggi sebagian besar memiliki karakteristik : rentang usia 35-40 tahun sebanyak 66,7% dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 69,4%

#### **B. Saran**

1. Bagi masyarakat yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu di atas normal maka sebaiknya lebih menjaga pola hidup yang sehat seperti : mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup, lebih perhatikan makanan yang sering di konsumsi, rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti berolah raga atau melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu

atau mengepel. Selain memiliki pola hidup yang sehat juga bisa menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi, dan memperbaiki kualitas hidup. Untuk masyarakat yang memiliki kadar glukosa darah bernilai normal agar tetap menjaga pola hidup sehat.

2. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan memperbanyak jumlah sampel yang dieliti dan lebih menyempurnakan hasil penelitian yang banyak kekurangannya