

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Gambaran Glukosa Darah Sewaktu Pada Peminum Kopi di Desa Sidakarya Kecamatan Denpasar Selatan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak terdapat pada laki-laki sebanyak (68,18%) Berdasarkan usia paling banyak pada berusia 26-45 tahun sebanyak (56,82). Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik paling banyak pada kelompok sedang yaitu (56,82%). Karakteristik responden berdasarkan mengonsumsi kopi perharinya paling banyak ditemukan yaitu 2 cangkir perhari (36,36%).
2. Kadar glukosa darah sewaktu pada kategori normal (<200 mg/dL) yaitu sebanyak 32 responden (72,73%), dan tinggi (>200 mg/dL) yaitu sebanyak 12 responden (27,27%).
3. Kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi sebagian besar (18,18%) ditemukan pada kelompok usia lansia 46-65 tahun, jenis kelamin perempuan (15,91%), melakukan aktivitas fisik sedang (13,64%) dan mengonsumsi kopi > 3 cangkir perharinya (27,27%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan :

1. Bagi masyarakat peminum kopi, agar dapat mengurangi mengonsumsi kopi secara perlahan untuk mengurangi kenaikan kadar glukosa dalam darah dan mengurangi asupan makanan yang tinggi lemak, manis dan perbanyak minum

air putih agar kadar glukosa tidak melebihi batas normal.

2. Bagi Puskesmas setempat, diharapkan untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat terkait pentingnya pemeriksaan kadar gula darah