

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kadar glukosa darah sewaktu pada remaja obesitas di Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik jenis kelamin didapatkan responden perempuan sebanyak 74%, karakteristik aktivitas fisik dengan kategori ringan sebanyak 78%. Berdasarkan frekuensi makan terdapat 86% dengan kategori 3 kali makan dalam sehari, dan yang termasuk tingkatan obesitas satu terdapat 57%.
2. Remaja obesitas terdapat 80,0% yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu normal, dan 20% yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi.
3. Kadar glukosa darah sewaktu normal ditemukan pada jenis kelamin perempuan 57%, pada aktivitas fisik ringan sejumlah 58%, pada frekuensi makan 3 kali sehari sebanyak 71% dan pada tingkat obesitas satu sebanyak 49%.

#### **B. Saran**

1. Bagi remaja obesitas diharapkan agar memantau kadar glukosa darah sewaktu dan menjaga kesehatan sebagai tenaga medis untuk kedepannya.
2. Bagi remaja obesitas diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit 3-5x dalam seminggu dengan komposisi aktivitas fisik ringan, sedang maupun berat serta dapat menghindari makanan yang mengandung gula lebih atau karbohidrat lebih.