

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada remaja di SMA Negeri 1 Blahbatuh dapat disimpulkan, sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki 51.2 %. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh sebagian besar responden memiliki IMT dengan katagori normal 53.3 %. Berdasarkan aktivitas fisik sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan 58.1 %.
2. Adapun remaja dengan kadar glukosa darah sewaktu rendah 2.3 %, kadar glukosa darah sewaktu normal 79.1 % dan kadar glukosa darah sewaktu tinggi 18.6 %.
3. Hasil kadar glukosa darah sewaktu dengan kategori tinggi didapatkan pada responden dengan karakteristik berjenis kelamin perempuan 11,6%, memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori normal 7,0 % dan obesitas 7,0 % serta responden yang melakukaan aktivitas fisik ringan 14,0%.

B. Saran

1. Bagi pemerintah

Bagi pemerintah, dapat memberikan sosialisasi atau edukasi mengenai pentingnya menjaga kadar glukosa darah untuk mengurangi risiko Diabetes Mellitus.

2. Bagi remaja

Bagi remaja yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu rendah (<70 mg/dl) dan tinggi (>140 mg/dl) diharapkan dapat melakukan pola hidup yang sehat, rutin berolahraga, menjaga tingkat stress, tidak minum-minuman bealkohol serta melakukan pengecekan kadar glukosa darah kembali untuk melihat perkembangannya.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian serupa, diharapkan dapat mengembangkan karakteristik penelitian, metode penelitian yang digunakan, teknik pengambilan sampel serta jumlah responden dalam penelitian.