

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada pekerja kantor usia produktif di Detasemen Kesehatan Wilayah 09.04.03 Singaraja maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui karakteristik pekerja kantor usia produktif di Detasemen Kesehatan Wilayah 09.04.03 terbanyak terdapat pada kelompok usia dewasa yaitu sebanyak 69,2%. Sebanyak 61,5 % responden berjenis kelamin laki-laki. Sering mengkonsumsi makanan manis/mengandung karbohidrat sebanyak 56,4% dan melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 56,4%.
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada 39 responden menunjukkan 5,1% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori rendah, 71,88% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori normal dan 23% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi.
3. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kadar glukosa darah sewaktu pada pekerja kantor usia produktif terbanyak berdasarkan karakteristik usia terdapat pada usia pralansia yaitu sebanyak 12,8%, sehingga rentan terkena penyakit seperti Diabetes Melitus. Berdasarkan jenis kelamin terbanyak terdapat pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15,4%, perempuan lebih rentan terkena diabetes karena secara fisik perempuan memiliki peluang peningkatan indeks masa tubuh yang lebih besar sehingga dapat menurunkan

sensitivitas insulin. Berdasarkan hasil penelitian terhadap karakteristik asupan makanan terdapat sebanyak 20,5% pekerja kantor usia produktif masih sering mengkonsumsi makanan manis/mengandung karbohidrat yang menjadi penyebab penyakit diabetes. Berdasarkan hasil penelitian terhadap karakteristik aktivitas fisik terdapat sebanyak 12,8% pekerja kantor usia produktif yang jarang melakukan aktifitas fisik sehingga mengganggu metabolisme tubuh sehingga rentan terkena penyakit DM.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Bagi satuan Detasemen Kesehatan Wilayah 09.04.03 Singaraja disarankan untuk lebih rutin mengadakan kegiatan sosialisasi tentang kesehatan seperti pemeriksaan glukosa darah melalui pihak-pihak terkait, sebagai pencegahan terhadap penyakit diabetes melitus.
2. Bagi pekerja kantor dengan kadar glukosa darah sewaktu tinggi dianjurkan untuk melakukan perbaikan pola makan melalui pemilihan makanan yang tepat. Membatasi makanan yang manis/mengandung karbohidrat, lebih sering mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang rendah gula. Pekerja kantor juga disarankan untuk lebih rutin melakukan aktivitas fisik, seperti melakukan gerakan kecil dan peregangan. Pekerja kantor juga disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas kesehatan untuk mendapatkan konsultasi lebih lanjut.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menambah wawasan tentang kadar glukosa darah sewaktu.