

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kesehatan PGRI mengenai gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kesehatan PGRI dapat disimpulkan.

1. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, 88,0% mayoritas responden perempuan, 33,0% mayoritas responden berusia 16 tahun, 48% responden mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal, dan 63,0% mayoritas responden melakukan aktivitas fisik ringan.
2. Berdasarkan pengukuran kadar glukosa darah sewaktu pada remaja ditemukan sebanyak 23,0% mempunyai kadar GDS rendah, 55,0% mempunyai kadar GDS normal, dan 23,0% mempunyai kadar GDS tinggi.
3. Hasil kadar GDS normal menunjukkan 45,0% responden mayoritas perempuan, 22,5% berusia 16 tahun, 22,5% mempunyai (IMT) normal, dan 35,0% melakukan aktivitas fisik ringan.

B. Saran

1. Bagi remaja

Untuk remaja dengan kadar GDS rendah (<80 mg/dL) dan tinggi (> 200 mg/dL) diingatkan menjaga kesehatan baik fisik dan mental serta melakukan pengecekan glukosa darah berkala.

2. Bagi peneliti

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dikemudian hari, hal ini dapat menjadi acuan dalam menambahkan variabel lain dan mengembangkan karakteristik penelitian serta metode penelitian.