

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kadar gula darah sewaktu pada ASN di SMAN 1 Dawan Klungkung maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui karakteristik ASN terbanyak terdapat pada usia 51-60 tahun yaitu sebanyak 38,3%, sebanyak 57,4% berjenis kelamin perempuan, sebanyak 51% melakukan aktivitas fisik ringan, dan sebanyak 59,5% memiliki pola makan baik.
2. Hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu pada 47 responden menunjukkan 6,38% memiliki kadar gula darah sewaktu kategori rendah, 59,6% memiliki kadar gula darah kategori normal, dan 34% memiliki kadar gula darah dengan kategori tinggi.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar gula darah sewaktu pada ASN tertinggi berdasarkan karakteristik usia terdapat pada usia 51-60 tahun sebanyak 38,3%. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 57,4%. Berdasarkan aktivitas fisik terbanyak terdapat pada kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 51%. Berdasarkan karakteristik pola makan terdapat sebanyak 40,4%.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti terhadap responden untuk mencegah risiko terkena diabetes yaitu sebagai berikut:

1. Dalam mencegah diabetes, ASN disarankan untuk berpartisipasi dalam sosialisasi kesehatan lebih sering seperti pemeriksaan gula darah dengan pihak-pihak terkait.
2. Untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan karakteristik yang berbeda, dan disarankan untuk menambah wawasan tentang kadar gula darah sewaktu.