

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada usia produktif di Puskesmas Manggis II Kabupaten Karangasem, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berusia 26-45 tahun memiliki jumlah paling banyak 21 orang (48%), responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki jumlah paling banyak 25 orang (57%), responden dengan tekanan darah normal paling banyak 17 orang (39%), responden yang memiliki indeks massa tubuh normal paling banyak 28 orang (64%), responden yang tidak memiliki riwayat keluarga diabetes mellitus paling banyak 39 orang (89%), responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok paling banyak 33 orang (75%), dan responden yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi alkohol paling banyak 31 orang (70%).
2. Terdapat 33 orang (75%) responden yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori normal dan 11 orang (25%) kategori tinggi.
3. Responden dengan kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi sebagian besar berusia 46-59 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dengan tekanan darah normal, indeks massa tubuh normal, tidak memiliki riwayat keluarga diabetes mellitus, memiliki kebiasaan merokok dan memiliki kebiasaan konsumsi alkohol.

B. Saran

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

1. Bagi masyarakat usia produktif yang memiliki kadar glukosa darah tinggi diharapkan rutin melakukan pemeriksaan glukosa darah dan tekanan darah.
2. Bagi masyarakat usia produktif diharapkan tidak merokok, tidak konsumsi alkohol, mempertahankan berat badan ideal dengan memperbanyak minum air putih, konsumsi buah dan sayur, kurangi asupan lemak, gula dan garam.