

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dominan responden laki-laki yaitu sebanyak 22 orang (62,9%). Dominan responden usia 51-60 tahun yaitu sebanyak 10 orang (28,6%). Dominan responden yang menjalankan pola makan vegan selama 0-10 tahun yaitu sebanyak 14 orang (40%). Dominan responden memiliki IMT normal sebanyak 30 orang (85,7). Dominan responden memiliki aktifitas fisik ringan sebanyak 24 orang (68,6%).
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada vegetarian vegan diperoleh hasil yaitu rendah sebanyak 2 orang (5,7%), normal sebanyak 26 orang (74,3%) dan tinggi sebanyak 7 orang (20%).
3. Kadar glukosa darah sewaktu normal berdasarkan jenis kelamin sebanyak 15 orang (68,2%). Kadar glukosa darah sewaktu normal vegetarian vegan berdasarkan usia sebanyak 8 orang (80%). Kadar glukosa darah sewaktu normal berdasarkan lamanya menjalankan pola makan vegetarian vegan sebanyak 12 orang (92,3%). Kadar glukosa darah sewaktu normal berdasarkan indeks massa tubuh yaitu sebanyak 22 orang (73,3%). Kadar glukosa darah sewaktu normal berdasarkan aktifitas fisik sebanyak 20 orang (83,3%).

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Berkaitan dengan hasil penelitian ini dimana vegetarian vegan diketahui mempunyai kadar glukosa darah sewaktu dominan normal disarankan kepada masyarakat yang ingin menjaga kesehatan dengan menjalankan pola makan vegetarian dapat mencoba untuk menjalankan pola makan vegetarian vegan.

2. Bagi Kelompok Vegetarian Vegan

Sebaiknya responden yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu rendah pada penelitian ini, selain mengonsumsi sayur yang tinggi serat harus tetap diimbangi dengan karbohidrat jenis lainnya. Selain itu harus diimbangi dengan aktivitas fisik (yoga, berjalan kaki, dan lain-lain). Sedangkan responden yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi, agar menjaga pola makan seperti mengurangi asupan yang tinggi karbohidrat, protein dan lemak.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian mengenai hubungan antara kadar trigliserida dengan kadar glukosa darah pada komunitas vegetarian vegan.