

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berikut ini adalah beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian kadar gula darah sewaktu pada remaja obesitas yang bekerja di Puskesmas Blahbatuh 1:

1. Dengan karakteristik jenis kelamin, didapatkan sebanyak 65% obesitas pada perempuan dan 35% obesitas pada laki-laki. Berdasarkan usia 10-14 tahun sebanyak 52,5%, usia 15-17 tahun sebanyak 45% dan 2,5% pada usia 18-19 tahun. Berdasarkan frekuensi makan 3x sehari sebanyak 70% dan sebanyak 30% pada frekuensi makan >3x sehari. Berdasarkan durasi tidur <7 jam sebanyak 57,5% dan sebanyak 42,5% pada durasi tidur 7-9 jam.
2. Kadar glukosa darah sewaktu pada remaja obesitas sebagian besar dikategorikan sebagai belum pasti DM sebanyak 87,5% dan bukan DM sebanyak 12,5%.
3. Kategori bukan DM didapatkan pada responden perempuan sebanyak 19,2%, pada usia 10-14 tahun sebanyak 19%, usia 15-17 tahun sebanyak 5,6%, pada frekuensi makan 3x sehari sebanyak 7,1%, pada frekuensi makan >3x sehari sebanyak 25%, pada durasi tidur <7 jam sebanyak 4,3% dan pada durasi tidur 7-9 jam sebanyak 23,5%. Kemudian kategori belum pasti DM pada perempuan sebanyak 80,8%, pada laki-laki sebanyak 100%, pada remaja dengan usia 10-14 tahun 81% dan 15-17 tahun sebanyak 94,4%, pada usia 18-19 tahun sebanyak 100%, pada remaja dengan frekuensi makan 3x sehari sebanyak 92,9%, pada frekuensi makan >3x sehari sebanyak 75% dan pada

remaja dengan durasi tidur <7 jam sebanyak 95,7% serta pada durasi tidur 7-9 jam sebanyak 76,5%.

B. Saran

1. Bagi remaja obesitas diharapkan untuk selalu memantau kadar gula darah, baik secara mandiri maupun bersama-sama memanfaatkan layanan kesehatan seperti posyandu remaja dan puskesmas untuk mengurangi risiko terjadinya diabetes tipe 2.
2. Bagi remaja obesitas diharapkan mampu melakukan penurunan indeks masa tubuh secara bertahap dapat dengan cara melakukan diet yang seimbang dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.