

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan dan kadar glukosa darah sewaktu pada remaja di Seka Teruna Teruni Mekar Jati, Teges Kelod, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 53,1%, dan mayoritas berada pada kelompok usia 14–17 tahun sebesar 40,6%. Berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki IMT normal sebanyak 53,1%. Dari segi aktivitas fisik, responden terbanyak berada dalam kategori sedang sebesar 40,6%. Sementara itu, pola makan responden didominasi oleh kategori kadang-kadang mengonsumsi makanan tinggi gula sebanyak 40,6%.
2. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu menunjukkan bahwa mayoritas responden (68,8%) memiliki kadar glukosa darah dalam kategori normal, sedangkan 25,0% memiliki kadar tinggi dan 6,3% memiliki kadar rendah.
3. Kadar glukosa darah sewaktu normal paling banyak ditemukan pada responden usia 14–17 tahun dan 18–24 tahun (masing-masing 25,0%), berjenis kelamin perempuan (40,6%), memiliki IMT normal (56,3%), dengan aktivitas fisik sedang (28,1%), serta pola makan yang tidak pernah mengonsumsi makanan/minuman tinggi gula (28,1%). Sementara itu, kadar glukosa darah yang tidak normal (rendah maupun tinggi) lebih sering ditemukan pada responden laki-laki (15,6%), dengan aktivitas fisik sedang (12,5%), pola makan kadang-kadang konsumsi tinggi gula (12,5%), dan meskipun memiliki IMT

normal, tetap menunjukkan adanya kadar glukosa tinggi (12,5%). Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik tertentu seperti pola makan tidak teratur, aktivitas fisik yang kurang tepat, serta jenis kelamin dan gaya hidup berperan dalam kestabilan kadar glukosa darah remaja..

B. Saran

Remaja yang memiliki kadar gula darah sewaktu tidak normal (tinggi maupun rendah) diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi gula, meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin.