

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Adapun simpulan hasil penelitian mengenai gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada peminum kopi di Desa Demulih, Kecamatan Susut, kabupaten Bangli adalah :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa peminum kopi di Desa Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli dengan rentang usia terbanyak 44-53 tahun sebanyak 33%. Aktivitas fisik terbanyak pada peminum kopi adalah dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 47%. Jenis kelamin terbanyak pada peminum kopi adalah laki – laki sebanyak 51% dan jumlah mengonsumsi kopi per hari terbanyak adalah 2 gelas sebanyak 56%.
2. Hasil pengukuran peminum kopi di Desa Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli memiliki kadar glukosa darah sewaktu dengan kategori normal < 200 mg/dl sebanyak 74% dan kadar glukosa darah sewaktu dengan kategori tinggi > 200 mg/dl sebanyak 26%.
3. Berdasarkan penelitian di dapatkan bahwa kadar glukosa darah sewaktu yang tinggi lebih banyak ditemukan pada peminum kopi berusia 44 – 53 tahun. Selain itu, kadar glukosa darah yang tinggi lebih sering terjadi pada peminum kopi yang telah mengonsumsi kopi 2 gelas per hari, jenis kelamin yang lebih tinggi mengalami peningkatan kadar glukosa darah ditemukan pada jenis kelamin laki – laki. Berdasarkan aktivitas fisik, aktivitas fisik sedang lebih cenderung lebih tinggi mengalami kenaikan kadar glukosa darah.

B. Saran

1. Bagi masyarakat khususnya peminum kopi di Desa Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli sebaiknya mengurangi meminum kopi dengan frekuensi 1 gelas, berolahraga secara teratur selama 15 menit per hari, dan melakukan pemeriksaan laboratorium secara rutin selama 3 kali sebulan bagi individu yang berisiko.
2. Mengurangi asupan makanan yang tinggi lemak, manis dan perbanyak minum air putih agar kadar glukosa darah tidak melebihi batas normal.