

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada remaja yang mengonsumsi kopi di SMA N 9 Denpasar, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik remaja mengonsumsi kopi instan di SMA N 9 Denpasar didominasi oleh laki-laki (67%), dengan remaja terbanyak berusia 17 tahun (51%), dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) normal (63%), dan yang mengonsumsi kopi instan sebanyak 1–3 gelas per hari (100%) selama lebih dari satu bulan (77%).
2. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu menunjukkan bahwa sebagian besar responden (98%) memiliki kadar glukosa darah sewaktu dalam kategori normal, dan (2%) responden berada dalam kategori ambang batas.
3. Kadar glukosa darah sewaktu yang normal lebih banyak ditemukan pada responden dengan karakteristik laki-laki, usia 17 tahun, IMT normal, jumlah konsumsi kopi 1–3 gelas per hari, dan durasi konsumsi lebih dari satu bulan.

B. Saran

1. Bagi remaja: Disarankan untuk tetap mengontrol jumlah dan frekuensi konsumsi kopi instan, serta menjaga pola hidup sehat untuk mencegah risiko gangguan metabolik di masa depan.

2. Bagi sekolah: Diharapkan dapat memberikan edukasi tentang pentingnya pola konsumsi makanan dan minuman yang sehat, termasuk potensi risiko dari konsumsi kopi instan berlebih.
3. Bagi peneliti selanjutnya: Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhitungkan faktor lain seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan riwayat keluarga, guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan konsumsi kopi instan dan kadar glukosa darah pada remaja.