

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Banjarangkan mengenai kadar glukosa darah puasa pada remaja, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki (55,1%), memiliki aktivitas fisik ringan (43,6%), pola makan tinggi gula/karbohidrat sering (53,8%), serta indeks massa tubuh normal (52,6%).
2. Kadar glukosa darah puasa pada remaja yaitu 52,6% normal dan 24,4% prediabetes. Kadar glukosa darah puasa pada remaja terendah 72 mg/dL, tertinggi 123 mg/dL dan rata-ratanya 95 mg/dL.
3. Kadar glukosa darah puasa normal didapatkan pada laki-laki 60,5% dan perempuan 29,5%, mayoritas dengan aktivitas fisik sedang 78,1%, dan pola makan kategori jarang sebanyak 94,4%, serta IMT normal 80,5%. Pada hasil kadar glukosa darah puasa prediabetes didapatkan pada laki-laki 39,5% dan perempuan 15,4%, mayoritas dengan aktivitas fisik ringan 64,7%, dan pola makan kategori sering 64,3%, serta IMT gemuk 89,5%.

B. Saran

1. Bagi remaja

Diharapkan remaja lebih selektif dalam memilih makanan dengan membatasi konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, serta memperbanyak asupan makanan bergizi seperti sayur, buah, dan protein sehat. Remaja juga disarankan meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, seperti berjalan kaki, jogging atau

berolahraga lain dengan intensitas sedang hingga berat minimal 30 menit per hari. Selain itu, menjaga berat badan dengan indeks massa tubuh normal (18,5-24,9).

2. Bagi sekolah

Diharapkan sekolah memberikan edukasi mengenai pola makan sehat melalui penyuluhan, poster, atau program kantin sehat. Sekolah juga disarankan mendorong aktivitas fisik siswa seperti senam pagi selama 30 menit, atau kegiatan ekstrakurikuler yang aktif seperti futsal, basket, atau tari.

3. Bagi peneliti

Diharapkan peneliti yang akan melakukan penelitian serupa di kemudian hari dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dengan menambahkan variabel lain, seperti pola tidur, tingkat stres, atau riwayat keluarga diabetes.