

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan penelitian tentang kadar glukosa darah sewaktu pada peminum tuak di Desa Sekargunung Kecamatan Karangasem maka dapat disimpulkan, yaitu:

1. Karakteristik peminum tuak sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa akhir 36–45 tahun sebanyak 13 orang (30,2%), dengan tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 20 orang (46,5%), tidak memiliki riwayat DM pada keluarga sebanyak 39 orang (90,7%), mengonsumsi tuak lebih dari 5 tahun sebanyak 33 orang (76,7%), dengan frekuensi konsumsi kategori kadang-kadang: 1–2 kali (per minggu) yaitu 30 orang (69,8%), serta volume konsumsi tuak pada kategori sedang: 2 botol (1.200ml) sebanyak 21 orang (48,8%).
2. Kadar glukosa darah sewaktu pada peminum tuak sebagian besar responden memiliki kadar glukosa darah normal sebanyak 25 orang (58,1%), sedangkan 18 orang (41,9%) memiliki kadar glukosa darah tinggi.
3. Kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi paling banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa akhir 36–45 tahun sebanyak 6 orang (46,2%), tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 9 orang (45,0%), tidak memiliki riwayat DM pada keluarga sebanyak 14 orang (35,9%), mengonsumsi tuak lebih dari 5 tahun sebanyak 18 orang (54,5%), dengan frekuensi sering (≥ 3 kali per minggu) sebanyak 11 orang (84,6%), serta volume konsumsi pada kategori sedang 2 botol (1.200ml) sebanyak 11 orang (52,4%).

B. Saran

Bagi masyarakat yang memiliki kebiasaan mengonsumsi tuak disarankan untuk:

- a. Mengurangi konsumsi minuman tuak dengan membatasi frekuensi dan jumlah konsumsi untuk mengurangi risiko peningkatan kadar glukosa darah yang dapat memicu terjadinya DM.
- b. Melakukan skrining pemeriksaan kadar glukosa darah secara rutin setiap 3–6 bulan sekali di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat seperti puskesmas. Jika hasil pemeriksaan menunjukkan kadar glukosa darah tinggi, disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan seperti glukosa darah puasa (GDP), glukosa darah 2 jam post prandial (GD2PP), maupun HbA1c guna memastikan kondisi diabetes mellitus sehingga penanganan dapat dilakukan sedini mungkin.