

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar glukosa darah puasa pada penduduk dengan obesitas sentral di Banjar Dajan Peken Desa Sembung dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik mayoritas responden terdapat pada kelompok usia dewasa akhir (36-59 tahun) sebanyak 38 responden (67.9%), jenis kelamin laki-laki sebanyak 34 responden (60.7%), pola makan buruk sebanyak 37 responden (66.1%), dan aktivitas fisik rendah sebanyak 24 responden (42.9%).
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah puasa (GDP) pada 56 responden ditemukan rata-rata kadar glukosa darah puasa sebesar 109 mg/dL dengan kategori tinggi sebanyak 43 responden (76.8%), kategori normal sebanyak 10 responden (17.9%) dan kategori rendah sebanyak 3 responden (5.4%).
3. Gambaran kadar glukosa darah puasa (GDP) berdasarkan karakteristik responden menunjukkan hasil tinggi pada usia dewasa awal (18-35 tahun) sebanyak 14 responden (77.8%), jenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden (86.4%), pola makan buruk sebanyak 31 responden (83.8%), dan aktivitas fisik rendah sebanyak 22 responden (91.7%).

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Peneliti menghimbau bagi masyarakat Desa Sembung, khususnya penduduk dewasa di Banjar Dajan Peken yang mengalami obesitas sentral, untuk meningkatkan kesadaran terhadap risiko pre-diabetes. Mengingat sebagian besar

subjek dalam penelitian ini memiliki kadar glukosa darah puasa yang tinggi, masyarakat diimbau untuk lebih proaktif melakukan deteksi dini secara mandiri minimal satu bulan sekali, membatasi asupan karbohidrat sederhana (lemak jenuh, gorengan, dan makanan minuman manis), serta menjaga aktivitas fisik harian (>30 menit per hari) untuk menjaga keseimbangan kadar glukosa dalam darah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode referensi laboratorium yang lebih konsisten atau menggunakan parameter HbA1c untuk memperoleh gambaran klinis pengendalian glikemik jangka panjang yang lebih akurat. Selain itu, disarankan pula untuk memperluas variabel penelitian dengan mengontrol faktor pengganggu lainnya, seperti : riwayat obesitas, pola tidur, tingkat stres, dan konsumsi alkohol.