

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah postprandial pada remaja SMA Negeri Satu Atap Lembongan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden penelitian didominasi oleh remaja berusia 16 tahun sebanyak 54 responden (52,9%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 57 responden (55,9%), dengan jumlah total responden sebanyak 102 siswa.
2. Tingkat aktivitas fisik responden berdasarkan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 50 responden (49,0%).
3. Sebagian besar responden memiliki kadar glukosa darah dalam kategori normal yaitu sebanyak 100 responden (98%), sedangkan 2 responden (2%) berada pada kategori tinggi.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada remaja di SMA Negeri Satu Atap Lembongan, dengan nilai $p = 0,222$ dan koefisien korelasi $r = 0,122$ yang menunjukkan kekuatan hubungan sangat lemah dengan arah korelasi positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Remaja diharapkan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur sesuai rekomendasi WHO, yaitu 60 menit dalam sehari. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan Kesehatan mental, mengontrol berat badan, meningkatkan sensitivitas insulin, serta mencegah terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular di masa mendatang. Remaja juga perlu memperhatikan makan yang sehar dan seimbang, membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta meningkatkan konsumsi buah, sayur, dan makanan berserat guna membantu menjaga kadar glukosa darah tetap dalam batas normal.

2. Bagi SMA Negeri Satu Atap Lembongan

Pihak sekolah diharapkan dapat terus mendukung peningkatan aktivitas fisik siswa melalui optimalisasi kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, serta pelaksanaan program edukasi mengenai pola hidup sehat. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan Puskesmas Nusa Penida II dalam kegiatan promosi kesehatan, skrining kesehatan, maupun penyuluhan mengenai pencegahan penyakit tidak menular pada remaja sebagai upaya meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini..

3. Bagi UPTD Puskesmas Nusa Penida II

Pihak puskesmas diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui optimalisasi program Posyandu Remaja, penyuluhan mengenai aktivitas fisik dan pola makan sehat, serta pelaksanaan skrining faktor risiko penyakit tidak menular secara berkala.. Edukasi Kesehatan dapat diberikan melalui

penyuluhan di sekolah maupun kegiatan pelayanan kesehatan remaja di masyarakat. Selain itu, tenaga kesehatan perlu mendorong pelaksanaan deteksi dini faktor Risiko penyakit metabolik pada remaja, terutama pada remaja yang memiliki riwayat keluarga diabetes melitus, obesitas, atau gaya hidup sedentari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mempertimbangkan penggunaan desain penelitian longitudinal atau kohort untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada remaja.
- b. Menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kadar glukosa darah, seperti pola makan, asupan karbohidrat, asupan serat, status gizi, kualitas tidur, tingkat stres, dan riwayat keluarga diabetes mellitus.
- c. Menggunakan instrumen pengukuran aktivitas fisik yang memiliki Tingkat objektivitas lebih tinggi dibandingkan instrument berbasis *self report*, sehingga dapat mengurangi *recall bias* dan meningkatkan validitas data aktivitas fisik yang diperoleh.
- d. Melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan wilayah penelitian yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.