BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Lingkar Pinggang Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Remaja Di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar Tahun terhadap 98 responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa yang tinggal di asrama saat menjadi siswa SMK Kesehatan Bali Medika Tahun 2019 semuanya berjenis kelamin perempuan dengan persentase 100%.
2. Lingkar pinggang siswa di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar mayoritas memiliki ukuran pinggang berlebih (>80). Sebanyak 73 orang siswi memikiki lingkar pinggang berlebih dengan persentase 61,2%. Rata – rata ukuran lingkar pinggang sebesar 83,22 cm dengan nilai tengah 84,5 cm, standar deviasi 7,425, denga ukuran lingkar pinggang minimum 60 cm, sedangkan ukuran maksimumnya 100 cm.
3. Hasil pengukuran kadar gula darah puasa siswi SMK Kesehatan Bali Medika terbanyak berada dalam rentang normal sebanyak 75 orang (76,5%) dengan rata – rata kadar gula darah puasa 94,34 mg/dL yang termasuk gula darah puasa normal, nilai tengah 92, standar deviasi 7,563, skor minimum 80 mg/dL, dan skor maksimum 110 mg/dL.
4. Ada pengaruh antara lingkar pinggang dengan kadar gula darah puasa diperoleh nilai p = 0,000 dengan nilai α yaitu 0,05, dan nilai korelasi (r) yaitu 0,540. Maka nilai p value < 0,05, berarti H0 ditolak. Hal ini

menunjukan ada pengaruh yang bermakna antara lingkar pinggang dengan kadar gula darah puasa. Nilai korelasi *Pearson* sebesar 0,540 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terbukti bahwa ukuran lingkar pinggang berhubungan dengan kadar gula darah puasa, maka disarankan kepada :

1. Kepala SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar, agar memanfaatkan hasil penelitian ini untuk peningkatan usaha melakukan edukasi tentang pentingnya menjaga pola hidup dengan menjaga pola aktifitas fisik maupun memiliki program khusus, serta memberikian pengetahuan akan pentingnya menjaga pola makan termasuk diit yang tepat karena hasil yang menyebutkan bahwa tingginya angka lingkar pinggang berlebih yang terjadi pada siswi yang tinggal di asrama. Membuat jadwal untuk melakukan aktifitas fisik bersama untuk siswa yang tinggal di asrama mengingat kurangnya aktifitas fisik dapat berdampak pada menambahnya ukuran lingkar pinggang yang merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kadar gula darah.
2. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah puasa dan melakukan metode yang berbeda serta pengembangan instrumen. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar, pondasi dan bahan rujukan untuk dilakukan penelitian-penelitian lainnya yang mampu memberikan manfaat bagi remaja masa kini agar lebih terhindar dari penyakit sindrom metabolik yang mengarah ke diabetes

melitus tipe 2 serta agar dapat melengkapi kekurangan pada penelitian ini seperti yang belum dilakukannya pemeriksaan tingkat stres, dan aktifitas fisik.