

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disusun kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat asupan karbohidrat sebesar 105,22% berkisar antara 71-160 % (SD=20,91) dan sebagian besar memiliki tingkat asupan karbohidrat pada kategori baik yaitu 42 sampel (52,5%).
2. Rata-rata kadar gula darah adalah 132.9 mg/gL berkisar antara 62-227 mg/dL (SD=34,58) dan sebagian besar memiliki kadar gula darah normal yaitu sebanyak 44 sampel (55,0%).
3. Rata-rata lingkar perut 85,6 cm berkisar antara 67-111 cm (SD=10,26) dan sebagian besar memiliki lingkar perut >80 cm atau dikategorikan sebagai obesitas sentral yaitu sebanyak 58 sampel (72,5%).
4. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat asupan karbohidrat dengan obesitas sentral ($r = 0,296$, $p = 0,008$).
5. Terdapat hubungan bermakna antara kadar gula darah dan obesitas sentral ($r = 0,417$, $p = 0,000$).
6. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat asupan karbohidrat dengan kadar gula darah ($r = 0,466$, $p = 0,000$).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disampaikan saran berikut:

1. Kepada seluruh guru khususnya guru wanita agar dapat mengatur asupan karbohidrat dengan cara menerapkan pola makan gizi seimbang yaitu mengkonsumsi makanan dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, juga memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi sehingga dapat mengurangi kejadian obesitas sentral. Disamping itu juga asupan karbohidrat yang sesuai dengan kebutuhan dapat menjaga keseimbangan kadar gula darah.
2. Mengingat kejadian obesitas sentral tidak hanya disebabkan oleh asupan karbohidrat dan kadar gula darah perlu dilakukan penelitian dengan melibatkan variabel yang lebih banyak misalnya aktivitas fisik dan lingkungan.