

## BAB IV

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Karakteristik responden didasarkan atas usia, jenis kelamin, IMT, pola konsumsi, riwayat keluarga dan pemeriksaan gula darah, pada pegawai PERUMDAM Tirta Danu Arta Kabupaten Bangli, didapatkan bahwa berdasarkan usia 46-56 tahun memiliki jumlah sebanyak 27 responden (54,0%). Berdasarkan jenis kelamin jumlah responden sebagian besar 30 responden (6,0%) laki-laki. Berdasarkan IMT jumlah responden sebagian besar 49 responden (98,0%) memiliki Indeks Masa Tubuh normal dan 1 responden (2,0%) memiliki IMT obesitas. Berdasarkan pola konsumsi 42 responden atau sebagian besar (84,0%) sarapan sebelum bekerja, 32 responden (64,0%) mengkonsumsi kopi sebelum bekerja dan 31 responden (62,0%) mengkonsumsi makanan manis. Berdasarkan riwayat keluarga *diabetes mellitus*, responden sebagian besar 46 responden (92,0%) tidak memiliki riwayat keluarga *diabetes mellitus* dan sebagian besar 41 responden (82,0%) belum pernah melakukan pemeriksaan gula darah.
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu di kantor PERUMDAM Tirta Danu Arta Kabupaten Bangli sebagian besar 46 responden (92,0%) masuk dalam kategori beresiko *diabetes mellitus* dan terdapat 1 responden (2,0%) masuk dalam kategori *diabetes mellitus*.

3. Berdasarkan karakteristik dapat disimpulkan
- a. Pada kelompok 23-34 tahun 80% beresiko *diabetes mellitus*, kelompok umur 35-45 tahun 100% beresiko *diabetes mellitus*, dan kelompok umur 46-50 tahun 92,6 % beresiko *diabetes mellitus*.
  - b. Pada jenis kelamin kelompok laki-laki 96,7% beresiko *diabetes mellitus*, dan pada kelompok perempuan 85% beresiko *diabetes mellitus*.
  - c. Pada kelompok normal 18-25 91,8% beresiko *diabetes mellitus*, dan kelompok obesitas >25 100% beresiko *diabetes mellitus*.
  - d. Pada kelompok sarapan pagi 90,5% beresiko *diabetes mellitus*, dan kelompok tidak sarapan pagi 100% beresiko *diabetes mellitus*.
  - e. Pada kelompok konsumsi kopi 93,8% beresiko *diabetes mellitus*, dan pada kelompok tidak konsumsi kopi 88,9% beresiko *diabetes mellitus*.
  - f. Pada kelompok menyukai makanan manis 93,8% beresiko *diabetes mellitus*, dan kelompok tidak menyukai makanan manis 88,9% beresiko *diabetes mellitus*.
  - g. Pada kelompok mempunyai riwayat keluarga *diabetes mellitus* 100% beresiko *diabetes mellitus*, dan kelompok tidak mempunyai riwayat keluarga *diabetes mellitus* 91,3% beresiko *diabetes mellitus*.
  - h. Pada kelompok pernah pemeriksaan gula darah 88,9% beresiko *diabetes mellitus*, dan kelompok tidak pernah pemeriksaan gula darah 92,7% beresiko *diabetes mellitus*.

## **B. Saran**

- I. Untuk menjaga kadar glukosa darah pada rentang beresiko *diabetes mellitus* perlu dilakukan upaya menjaga pola makan, mengurangi mengkonsumsi

makanan yang memicu naiknya kadar gula darah dalam tubuh dan rajin berolah raga.

2. Pada pegawai yang terdeteksi *diabetes mellitus* agar melakukan pengecekan kadar gula darah, mengkonsumsi obat pengontrol gula secara teratur dan dapat melakukan pemeriksaan lanjutan ke laboratorium dengan darah vena pemeriksaan 2 jam postpradinal atau puasa, serta untuk peneliti selanjutnya perlu diadakan replikasi pengukuran dan memperhitungkan pengukuran glukosa darah sewaktu.