

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar gula darah dengan lingkaran pinggang mahasiswa dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan jumlah berjenis kelamin laki-laki, yaitu 18 responden (45%) dan sebanyak 22 responden (55%) berjenis kelamin perempuan, memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 32 responden (80%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 8 responden (20%) serta aktivitas fisik berat yaitu 0 responden (0%) dengan lingkaran pinggang lebih dominan pada kategori tidak obesitas sebanyak 30 responden (75%). Selain itu, sebanyak 10 responden (25%) memiliki lingkaran pinggang kategori obesitas.
2. Hasil pemeriksaan kadar gula darah puasa pada mahasiswa sebanyak 40 responden diperoleh hasil kadar gula darah puasa dalam kategori rendah berjumlah 2 orang (5.0%), kadar gula darah puasa normal berjumlah 30 orang (75.0%), kadar gula darah puasa tinggi berjumlah 8 orang (20.0%).
3. Gambaran kadar gula darah puasa berdasarkan karakteristik ditemukan bahwa kadar gula darah puasa ditemukan tinggi pada semua jenis kelamin dan paling banyak ditemukan pada jenis kelamin perempuan (55.0%), dengan aktivitas fisik rendah (55.0%) dengan rasio lingkaran pinggang kategori tidak obesitas (45.0%).

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Peneliti menghimbau bagi masyarakat khususnya remaja/mahasiswa agar selalu menjaga kesehatan terutama pola konsumsi makanan dan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar gula darah puasa dan menyebabkan timbulnya penyakit.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar referensi untuk penelitian selanjutnya sehingga hasil yang didapatkan lebih optimal.