

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada pegawai usia produktif di kantor camat Tabanan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden pegawai usia produktif di kantor camat Tabanan berdasarkan usia yaitu sebagian besar termasuk kategori Pra Lansia rentang usia 45-59 tahun (54%). Responden perempuan lebih dominan (51%) dibandingkan pegawai laki – laki. Berdasarkan asupan makanan responden yaitu sebagian besar memiliki asupan makanan (mengonsumsi makanan dan minuman manis) satu sampai tiga kali setiap hari (62%). Berdasarkan aktivitas fisik responden yaitu sebagian besar memiliki aktivitas fisik rendah (kurang dari 60 menit seminggu) (57%).
2. Kadar glukosa darah sewaktu pada pegawai usia produktif di kantor camat Tabanan lebih banyak memiliki kadar glukosa kategori normal sebanyak 25 responden (68%).
3. Kadar glukosa darah sewaktu pada pegawai usia produktif di kantor camat Tabanan dalam kategori tinggi sebanyak 12 responden (32%). Berdasarkan karakteristik 30% kelompok usia pra lansia (45-59 tahun), 19% responden perempuan, 43% asupan makanan (mengonsumsi makanan dan minuman manis) satu sampai tiga kali setiap hari, 32% aktivitas fisik rendah.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Peneliti menghimbau bagi masyarakat agar selalu menerapkan pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan yang sehat dan rajin berolahraga untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar glukosa darah yang dapat menyebabkan timbulnya komplikasi

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dasar untuk penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda sehingga mendapatkan hasil yang lebih optimal