

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan IMT dengan kadar glukosa darah puasa dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil pemeriksaan IMT diperoleh IMT *underweight* sebanyak 13 orang (26%), IMT normal sebanyak 10 orang (20%), IMT *overweight* sebanyak 4 orang (8%) dan IMT obesitas sebanyak 23 orang (46%).
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah puasa diperoleh hasil dengan kategori rendah terdapat 1 orang (2%), dengan kategori normal sebanyak 38 orang (76%) dan kategori tinggi sebanyak 11 orang (22%). Karakteristik responden diperoleh hasil dengan responden paling banyak yaitu kelompok usia dewasa akhir sebanyak 19 orang (38%). Berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (56%). Berdasarkan tingkat aktivitas fisik paling banyak melakukan aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 19 orang (38%).
3. Terdapat hubungan antara IMT dengan kadar glukosa darah puasa (nilai *Asymp. Sig* yaitu  $0,019 < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi penduduk penderita obesitas dan kadar gula darah tinggi

Disarankan agar selalu memperhatikan pola hidup sehat seperti mengurangi mengonsumsi makanan manis, makanan cepat saji seperti ayam kremes, nugget dan gorengan, melakukan olahraga secara teratur serta rutin melakukan pengecekan IMT dan melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah secara berkala.

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.