

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada siswa yang mengonsumsi *fast food* di SMP N 1 Kediri tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diperoleh hasil kadar glukosa darah sewaktu adalah 87,9% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori normal dan 12,1% dengan kategori tinggi.
2. Berdasarkan kelompok jenis kelamin, yang berjenis kelamin laki-laki memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi dengan presentase 12,1%, sedangkan pada perempuan mayoritas kadar glukosa darah sewaktu normal dengan presentase 45,5%.
3. Berdasarkan kelompok Indeks Massa Tubuh (IMT), diperoleh kadar glukosa darah sewaktu tinggi dari kategori berat badan normal, kelebihan berat badan, obesitas I, dan obesitas II masing-masing dengan presentase 3,03%, sedangkan mayoritas kadar glukosa darah sewaktu normal ditemukan pada IMT berat badan normal dengan presentase 54,54%.
4. Berdasarkan tingkat konsumsi *fast food*, diperoleh kadar glukosa darah sewaktu tinggi dari kategori sering dan jarang mengonsumsi *fast food* yaitu masing-masing dengan presentase 6,06%, sedangkan mayoritas kadar glukosa darah sewaktu normal berasal dari kategori sering mengonsumsi *fast food* dengan presentase 72,72%.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Bagi siswa dengan kadar glukosa darah sewaktu kategori normal dianjurkan tetap menjaga pola makan tepat dan aktivitas fisik agar terhindar dari penyakit.
2. Bagi siswa dengan kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi dianjurkan untuk melakukan perbaikan pola makan melalui pemilihan makanan yang tepat. Pola makan yang tepat adalah pola makan yang disesuaikan kebutuhan energi perseorangan. Serta disarankan untuk mengurangi konsumsi *fast food*, mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis, serta rutin melakukan pemeriksaan laboratorium sebagai proses monitoring penyakit.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan pemeriksaan menggunakan sampel darah vena.