

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada anggota *sekaa teruna teruni Sancaya Giri Windhu Bhuana* dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik anggota *sekaa teruna teruni Sancaya Giri Windhu Bhuana* yang menjadi subjek penelitian paling banyak berasal dari rentang usia 21 – 25 tahun yaitu sebanyak 52,5%. indeks massa tubuh, pada rentang 25 – 29,9 kg/m² yaitu sebanyak 40% dan perempuan yaitu sebanyak 52,5%.
2. Gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada anggota *sekaa teruna teruni Sancaya Giri Windhu Bhuana* yang terletak di Banjar Bugbugan, Senganan, Penebel, Tabanan dari 40 sampel yang digunakan sebanyak 8 orang subjek penelitian memiliki kadar glukosa darah sewaktu dengan kategori tinggi.
3. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada anggota *sekaa teruna teruni Sancaya Giri Windhu Bhuana* berdasarkan usia yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu dengan kategori tinggi yaitu paling banyak ditemukan pada kelompok usia 16 – 20 tahun yaitu 12,5%, IMT 25 – 29,9 kg/m² (Obesitas I) yaitu sebanyak 15%, jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17,5%.

B. SARAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, makas perlu penulis ajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi anggota *sekaa teruna teruni Sancaya Giri Windhu Bhuana*

Kepada anggota *sekaa teruna teruni Sancaya Giri Windhu Bhuana* untuk melakukan pengukuran glukosa darah sewaktu secara rutin sebagai upaya meminimalisir faktor risiko penyakit Diabetes mellitus dan untuk beberapa subjek penelitian yang memiliki indeks massa tubuh $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ agar menjaga pola hidup sehat seperti mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik untuk menghindari kenaikan kadar glukosa darah pada tubuh.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang memiliki penelitian serupa, diharapkan dapat mengembangkan lagi dengan variabel, alat pengukuran, serta metode pemeriksaan yang berbeda sehingga dapat diketahui faktor risiko kenaikan kadar glukosa darah sewaktu lainnya.