

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada peminum bir di Desa Les, Kecamatan Tejakula terhadap 35 responden menarik Kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik peminum bir di Desa Les, Kecamatan Tejakula sebagian besar dalam kategori kelompok usia 31-35 tahun sebanyak 10 orang (28,6%), dengan lama konsumsi bir dalam  $\leq 5$  tahun sebanyak 28 orang (80,0%), jumlah konsumsi bir dalam  $\leq 335$  ml/hari ( $\leq 1$  botol/hari) sebanyak 29 orang (82,9%), dan kelompok dengan indeks massa tubuh (IMT) normal merupakan yang paling dominan, yakni sebanyak 31 orang (88,6%)
2. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada peminum bir di Desa Les, Kecamatan Tejakula menunjukkan bahwa sebanyak 28 orang (80,0%) berada dalam kategori normal, sedangkan 7 orang (20,0%) lainnya termasuk dalam kategori kadar glukosa darah sewaktu tinggi.
3. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan karakteristik pada peminum bir dari 35 responden menunjukkan bahwa pada kategori kadar tinggi, kelompok usia 19–25 tahun dan 26–30 tahun masing-masing berjumlah 2 orang (28,6%). Berdasarkan lama konsumsi, mayoritas berada pada kategori  $> 5$  tahun, yaitu sebanyak 6 orang (85,7%). Ditinjau dari jumlah konsumsi, responden dengan konsumsi  $> 335$  ml/hari ( $> 1$  botol/hari) juga mendominasi, yaitu sebanyak 6 orang (85,7%). Sementara itu, berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), sebagian besar peminum bir berada pada kategori

normal, yaitu 27 orang (96,4%), meskipun di antaranya masih terdapat yang mengalami hiperglikemia sebanyak 4 orang (57,1%).

## **B. Saran**

Adapun saran dalam penelitian yang telah dilakukan antara lain sebagai berikut.

1. Bagi masyarakat di Desa Les, Kecamatan Tejakula, diharapkan dapat mengurangi jumlah mengonsumsi bir, agar meminimalisirkan faktor risiko kenaikan kadar glukosa darah.
2. Masyarakat yang mengonsumsi minuman bir dianjurkan untuk rutin melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah guna mengetahui kondisi kesehatan serta mencegah risiko terjadinya diabetes melitus (DM).
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji kadar glukosa darah sewaktu pada peminum bir, disarankan untuk turut meneliti faktor risiko lainnya yang dapat memengaruhi peningkatan kadar glukosa darah, seperti pola konsumsi dan aktivitas fisik.