BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan konsumsi makanan cepat saji terhadap kadar gula darah sewaktu pada siswa di SMA Negeri 1 Abang, Kabupaten Karangasem, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori normal yaitu sebanyak 42,9%, diikuti kategori obesitas I sebesar 21,4%, kategori gemuk sebesar 16,7%, serta kategori kurus dan obesitas II masing-masing sebesar 9,5%.
2. Hasil pengukuran tingkat konsumsi makanan cepat saji menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi tinggi yaitu sebanyak 54,8%, sedangkan responden dengan tingkat konsumsi normal sebesar 45,2%.
3. Hasil pengukuran kadar gula darah sewaktu menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar glukosa darah dalam kategori normal yaitu sebesar 52,4%, sedangkan kategori tinggi sebesar 47,6%.
4. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kadar gula darah sewaktu ($p = 0,003$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,446 yang menunjukkan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif, Begitu juga hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan kadar gula darah sewaktu ($p = 0,000$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,579 yang menunjukkan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa lebih meperthatikan makanan yang dikonsumsi seperti mengurangi konsumsi makanan cepat saji, serta meningkatkan asupan sayur dan buah sebagai upaya menjaga kesehatan dan mencegah peningkatan kadar gula darah. guna menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) tetap normal dan mencegah peningkatan kadar gula darah sejak usia remaja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih akurat dan dapat mewakili kondisi remaja secara umum. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar gula darah, seperti aktivitas fisik, riwayat keluarga diabetes, pola tidur, dan pola makan sehari-hari yang lebih lengkap. Penelitian selanjutnya juga disarankan melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin agar dapat melihat perubahan kadar gula darah pada remaja dengan lebih jelas.