

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 67 subjek penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik subjek penelitian sebagian besar berusia 18-40 tahun dengan jenis kelamin perempuan yang bekerja sebagai pegawai. Asupan energi seluruhnya tidak seimbang dengan status gizi terbanyak adalah obesitas tingkat I.
2. Tingkat stres subjek penelitian didominasi memiliki tingkat stres rendah.
3. Gula darah puasa subjek penelitian didominasi memiliki kadar normal.
4. Tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan kadar gula darah puasa pada subjek penelitian.

#### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan kadar gula darah puasa, maka peneliti memberikan beberapa saran berikut :

1. Bagi Peneliti Lainnya

Peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan yang lebih mendalam berkaitan dengan variabel-variabel yang terkait dengan tingkat stres dan gula darah puasa.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pihak kampus untuk memberikan penyuluhan dan edukasi bagi Sivitas Akademika Universitas Jambi, bahwa pentingnya mengelola stres untuk menstabilkan gula darah.

### 3. Bagi Instansi Kesehatan

Peneliti menyarankan agar perlu diadakannya penyuluhan baik di perguruan tinggi maupun masyarakat terkait tingkat stres dan gula darah puasa.