

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian yang dilakukan pada masyarakat Puskesmas Talang Bakung maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Karakteristik pada subjek penelitian di Puskesmas Talang Bakung yang paling banyak adalah perempuan dengan persentase 60.7% dengan rentan usia dewasa 19-44 tahun (54.2%)
2. Pola makan pada subjek penelitian di Puskesmas Talang Bakung mayoritas memiliki pola makan tidak seimbang dengan persentase 95.3%
3. Kadar gula darah puasa pada subjek penelitian di Puskesmas Talang Bakung mayoritas memiliki kadar gula darah puasa normal dengan nilai <126 mg/dl dengan persentase 81.3%
4. Tidak terdapat hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa pada subjek penelitian di Puskesmas Talang Bakung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan kadar gula darah puasa pada masyarakat di Puskesmas Talang Bakung ada beberapa saran yang diberikan peneliti :

1. Bagi Peneliti lainnya
Bagi peneliti lain disarankan untuk memperdalam pemahaman tentang penelitian ini agar bisa melakukan penelitian lebih lanjut tentang variabel-variabel yang berkaitan dengan pola makan dan kadar gula darah puasa

2. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat disarankan untuk memperbanyak pengetahuan tentang menjaga kadar gula darah yang stabil dan mengonsumsi makanan dengan komposisi yang seimbang dengan karbohidrat 45-65%, lemak 20-25%, dan protein 10-15%.

3. Bagi Instansi

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan kepada institusi untuk menyelenggarakan kegiatan penyuluhan untuk membahas pola makan sehat dengan kadar gula darah puasa.