

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Pola Konsumsi Makanan Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026 dengan jumlah responden sebanyak 108 mahasiswa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu berjenis kelamin perempuan dan hampir sebagian berusia 22 tahun.
2. Setengah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu memiliki pola konsumsi makanan dan minuman manis dalam kategori sering.
3. Sebagian besar mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu memiliki aktivitas fisik kategori sedang.
4. Sebagian besar mahasiswa memiliki kadar gula darah sewaktu dalam kategori normal.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan dan minuman manis dengan kadar gula darah sewaktu
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu

B. Manfaat

1. Bagi Akademik

Diharapkan hasil peneliti ini dapat dipakai sebagai bahan tambahan bacaan ilmiah dalam lingkungan perpustakaan kampus dan dapat dijadikan

sebagai informasi yang berguna bagi mahasiswa- mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan mengurangi frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis yang mengandung gula tambahan tinggi. Selain itu, mahasiswa perlu membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara teratur minimal 30 menit setiap hari, Penerapan pola hidup sehat sejak usia muda diharapkan dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap normal dan menurunkan risiko terjadinya diabetes melitus maupun penyakit tidak menular lainnya di masa mendatang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan dasar dalam penelitian lanjutan yang berkaitan dengan pengaruh atau intervensi pola makan, minuman manis, dan aktivitas fisik terhadap pengendalian kadar gula darah maupun pencegahan komplikasi pada penderita diabetes melitus tipe 2.