BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar glukosa darah preprandial dan postprandial berdasarkan makanan berindeks glikemik tinggi pada mahasiswa Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata kadar glukosa darah preprandial pada mahasiswa yang mengonsumsi makanan berindeks glikemik tinggi adalah sebesar 80,10 mg/dL dengan nilai minimum 47 mg/dL dan maksimum 155 mg/dL.
2. Rata-rata kadar glukosa darah postprandial pada mahasiswa yang mengonsumsi makanan berindeks glikemik tinggi adalah sebesar 122,95 mg/dL dengan nilai minimum 72 mg/dL dan maksimum 167 mg/dL.
3. Sebagian besar responden mengalami peningkatan kadar glukosa darah setelah mengonsumsi makanan berindeks glikemik tinggi, yaitu sebanyak 15 responden (88,24%), sedangkan 2 responden (11,76%) mengalami penurunan kadar glukosa darah.
4. Rata-rata selisih hasil kadar glukosa darah pre-postprandial sebesar 55,55 mg/dL

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat lebih memperhatikan pola konsumsi makanan sehari-hari, terutama membatasi makanan berindeks glikemik tinggi seperti makanan cepat saji, minuman manis, dan makanan tinggi gula. Selain itu, masyarakat juga diharapkan menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga aktivitas fisik, pola tidur, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar glukosa darah serta risiko penyakit diabetes melitus sejak dini.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan yang membahas pola makan seimbang, pemilihan sumber karbohidrat, aktivitas fisik, dan pencegahan penyakit tidak menular. Kegiatan tersebut dapat ditujukan khususnya kepada mahasiswa kesehatan sebagai calon tenaga kesehatan

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian berikutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan pengaturan makanan yang lebih terstandar, termasuk jenis, porsi, serta kandungan karbohidratnya. Variabel seperti indeks massa tubuh, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres, dan riwayat keluarga diabetes juga dapat dipertimbangkan agar hasil penelitian lebih komprehensif.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu