BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Menurut hasil dan pembahasan tentang gambaran Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut dan Gula Darah Puasa Pada Tenaga Pendidik Wanita Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025, maka didapatkan kesimpulan :

1. Sebagian kecil wanita usia kerja yang memiliki usia dewasa akhir 36-45 tahun, yang mengindikasikan risiko terjadinya sindrom metabolik yang meningkat seiring dengan bertambahnya usia.
2. Hampir setengah indeks massa tubuh tenaga pendidik wanita di atas normal, dengan kategori overweight, obesitas I, dan obesitas II. Hal ini menunjukkan kecenderungan prevalensi berat badan berlebih di kalangan tenaga pendidik wanita di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Sebagian besar lingkar perut responden tergolong tidak normal, yaitu di atas 80 cm, yang mengindikasikan adanya risiko obesitas sentral. Kondisi ini berhubungan erat dengan peningkatan risiko sindrom metabolik dan penyakit tidak menular lainnya.
4. Sebagian besar responden mempunyai kadar glukosa darah puasa dengan batas normal, terdapat sebagian kecil responden yang menunjukkan kadar gula darah puasa yang tinggi (>126 mg/dL), sehingga berpotensi mengalami prediabetes atau bahkan diabetes melitus tipe 2.

5.2 Saran

1. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diperuntukkan sebagai bahan edukasi dan literasi kesehatan bagi civitas akademika untuk meningkatkan kesadaran pentingnya pengendalian berat badan, pemantauan lingkar perut, dan pemeriksaan gula darah secara berkala. Pihak akademik juga diharapkan dapat menyusun program promosi kesehatan dan pola hidup sehat di lingkungan kampus.

2. Bagi Responden

Disarankan agar para tenaga pendidik wanita senantiasa memantau status gizi dengan rutin memeriksa IMT, lingkar perut, dan kadar gula darah. Menerapkan pengolahan pola makan seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, dan melakukan pemeriksaan kesehatan berkala sangat dianjurkan guna mencegah risiko sindrom metabolik.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah sampel, menambah variabel lain seperti pola makan, aktivitas fisik, serta faktor genetik untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, perlu dilakukan penelitian intervensi untuk mengevaluasi efektivitas program pencegahan obesitas sentral dan pengendalian gula darah.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu