

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pada karakteristik responden rata-rata kadar gula darah sewaktu responden yaitu 110,01 mg/dl dan seluruh kadar gula darah responden normal (<200 mg/dl) dengan rata-rata umur 19,65 tahun, rata-rata berjenis kelamin perempuan (73,9%), mayoritas responden tidak obesitas (87,0%), tidak ada riwayat keluarga Diabetes Melitus (73,5%), tidak merokok (88,9%), melakukan aktivitas sedang (59,4%), pola makan baik (61,7%), tingkat stres normal (91,3), dan kualitas tidurnya buruk (80,6%).
2. Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan antara seluruh variabel dependen (umur, jenis kelamin, obesitas, riwayat Diabetes Melitus, merokok, aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan kualitas tidur) dengan kadar gula darah mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Meskipun kadar gula darah sewaktu seluruh responden normal, namun masih terdapat responden yang pola hidupnya kurang baik. Seperti, obesitas ($IMT > 25$), merokok, aktivitas fisik rendah, pola makan buruk, tingkat stres buruk, dan masih banyak yang kualitas tidurnya baik. Sehingga responden disarankan untuk :

- a. Menjaga berat badan agar tidak obesitas ($IMT < 25$) dengan cara seimbang antara kalori yang masuk dan kalori yang keluar.
- b. Mahasiswa berhenti merokok dan vape, dengan cara mengurangi rokok pelan-pelan dan mengalihkan kebiasaan merokok dengan kegiatan lainnya.

- c. Melakukan aktivitas fisik secara rutin, melakukan olahraga seperti jalan cepat, bersepeda, fitnes. Walau tidak melakukan aktivitas sedang/berat namun jogging agar kalori tetap keluar.
- d. Mengadposi pola makan sehat, memperhatikan nutrisi yang masuk. Mengonsumsi protein nabati (karena terdapat mahasiswa yang tidak mengonsumsi protein nabati sama sekali). Serta, mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan waktu makan.
- e. Mengelola stres dengan baik, melakukan kegiatan yang menjaga tingkat stres mahasiswa, melakukan olahraga karena olahraga dapat meningkatkan hormon yang mengurangi stres
- f. Meningkatkan kualitas tidur, tidur lebih awal sehingga bangun pagi tetap segar dan siang hari tidak mengantuk, menjaga durasi tidur. Menjaga kenyamanan kamar agar tidur nyenyak, membiasakan tidak bermain gadget sebelum tidur karena dapat mengganggu proses tertidur.

Walaupun sekarang belum terlihat dampaknya namun kita tetap harus berhati-hati dan menjaga pola hidup terutama bagi yang memiliki riwayat keluarga diabetes karena lebih berisiko kadar gula darah tinggi.

2. Bagi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Bagi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan sudah baik sudah terdapat fasilitas yang menunjang kesehatan di Jurusan Pendidikan Jasmani namun sebagian mahasiswa masih belum tau adanya fasilitas tersebut, seperti fasilitas fitnes. Diharapkan fakultas lebih meningkatkan lagi informasi adanya fasilitas-fasilitas tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan pengecekan kadar gula darah puasa, karena sesuai dengan keterbatasan penelitian terdapat perbedaan beberapa responden sudah makan atau belum makan apabila melakukan pengecekan kadar gula darah sewaktu sehingga disarankan menggunakan pengecekan kadar gula darah puasa agar sama untuk seluruh responden.