

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden penelitian berjumlah 127 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 29,1% dan perempuan sebanyak 70,9%. Usia terbanyak responden penelitian berada dalam rentang usia 18-21 tahun sebanyak 85%. Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dimiliki oleh responden penelitian cenderung normal yaitu sebanyak 53,5%. Responden dalam penelitian ini tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 86,6%.
2. Median asupan minuman manis dilihat dari jumlah gulanya yaitu 22,63 gram. Skor minimum responden adalah 0,62 gram, sementara skor maksimum yang dimiliki responden adalah 102,34 gram. Sebanyak 61,4% responden memiliki asupan minuman manis yang normal.
3. Median aktivitas fisik adalah 891 MET. Skor minimum yang didapatkan adalah (14,6 MET), sedangkan skor maksimum yang didapatkan adalah (12880 MET). Responden cenderung memiliki aktivitas fisik yang berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak (51,2%).
4. *Mean waist-hip ratio* laki-laki adalah $(0,8816 \pm 0,07259)$. Kategori terbanyak untuk *waist-hip ratio* laki-laki adalah normal sebesar 56,8%. Sedangkan median *waist-hip ratio* perempuan adalah (0,84). Skor minimum yang didapatkan adalah (0,75), sedangkan skor maksimum yang didapatkan adalah 1. Kategori terbanyak untuk *waist-hip ratio* perempuan adalah normal sebesar 64,4%.
5. *Mean* gula darah puasa responden penelitian adalah $(97,35 \pm 7,732)$. Responden cenderung memiliki gula darah puasa yang berada dalam kategori normal yaitu sebanyak (62,2%).
6. Tidak terdapat hubungan antara variabel asupan minuman manis dengan kadar gula puasa.
7. Tidak terdapat hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan kadar gula puasa.
8. Tidak terdapat hubungan antara variabel *waist-hip ratio* dengan kadar gula puasa.

B. Saran

1. Bagi Responden
 - a. Responden disarankan untuk membatasi asupan minuman manis seperti teh manis dan membatasi asupan minuman manis sesuai dengan anjuran yang berlaku yaitu < 30 gram/hari.
 - b. Responden disarankan untuk mengurangi *sedentary lifestyle* dan dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi Kemenkes yaitu melakukan aktivitas fisik minimal selama 150-300 menit dengan intensitas sedang seperti jalan cepat atau minimal selama 75-150 menit aktivitas fisik intensitas berat seperti lari setiap minggu.
 - c. Responden disarankan untuk menjaga komposisi tubuh dan senantiasa mengecek *waist-hip ratio* dalam rentang normal yaitu 0,80-0,90 untuk laki-laki dan 0,75-0,85 untuk perempuan.
 - d. Responden disarankan untuk rutin mengecek gula darah puasa untuk melihat atau sebagai upaya untuk mengetahui kejadian pra-sindroma metabolik yang dialami.
2. Bagi Institusi Tempat Penelitian
 - a. Universitas Jenderal Soedirman dapat memberikan edukasi seperti menempelkan poster edukasi mengenai prediabetes atau mengedukasi pedagang kantin mengenai penggunaan gula pada makanan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah rentang usia responden penelitian sekitar usia 18-45 tahun sehingga dapat lebih menggambarkan kondisi metabolisme responden.
 - b. Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan lama durasi berpuasa yang dilakukan oleh responden sebelum melakukan pengecekan kadar gula darah puasa.
 - c. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat lebih memperingkas kuesioner yang diberikan kepada responden, seperti mengkategorikan jenis-jenis minuman dengan merek yang sama pada kuesioner *SQ-FFQ* supaya dapat mempersingkat durasi pengambilan data.