

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa dengan obesitas sentral di Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa dengan obesitas sentral di Poltekkes Tanjungkarang didapatkan nilai rata-rata glukosa darah sebanyak 110 mg/dl, nilai terendah glukosa darah yaitu 78 mg/dl dan nilai tertinggi yang diperiksa yaitu 151 mg/dl.
2. Pada penelitian ini didapatkan presentase hasil normal berdasarkan nilai rujukan pada keseluruhan sampel yang diperiksa (100%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menyarankan:

1. Bagi mahasiswa yang mengalami obesitas sentral untuk membenahi pola makan dan gaya hidup, serta meningkatkan aktivitas fisik agar membuat indeks massa tubuhnya kembali ideal sehingga terhindar dari risiko berbagai gangguan kesehatan.
2. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan parameter glukosa darah puasa dan menambahkan variabel aktifitas fisik pada mahasiswa yang diperiksa.