

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa tingkat II Prodi Teknologi Laboratorium Medis (TLM) Poltekkes Kemenkes Kupang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswa tingkat II Prodi Teknologi Laboratorium Medis (TLM) Poltekkes Kemenkes Kupang memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori rendah sebanyak 47 responden (87,0%), pada kategori normal sebanyak 7 responden (13,0%) dan tidak ditemukan responden dengan kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi.
2. Berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin, kadar glukosa darah sewaktu kategori rendah lebih banyak ditemukan pada responden usia 20–>23 tahun sebanyak 28 responden (51,9%) dan pada responden perempuan sebanyak 39 responden (72,2%).
3. Berdasarkan pola hidup kategori rendah lebih banyak ditemukan pada:
 - a. Pola makan kategori 3 kali sehari sebanyak 29 responden (53,7%)
 - b. Konsumsi makanan cepat saji kategori jarang sebanyak 27 responden (50,0%)
 - c. Aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 34 responden (63,0%)
 - d. Kualitas tidur kategori cukup sebanyak 31 responden (57,4%).

B. Saran

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta menggunakan metode analitik untuk mengetahui hubungan antara pola hidup dan kadar glukosa darah secara lebih mendalam.
2. Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan yang teratur, melakukan aktivitas fisik yang cukup, serta menjaga kualitas tidur agar kadar glukosa darah tetap stabil.