

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Rata-rata usia responden adalah 35-44 tahun, diantaranya terdapat 29 orang berjenis kelamin perempuan (61,7%) dan 18 orang laki-laki (38,3%). Sebagian besar responden memiliki status gizi gemuk.
- b. Rata-rata kadar glukosa darah sewaktu responden yaitu 121,66 mg/dL.
- c. Sebanyak 23 responden (48,9%) mengonsumsi SSBs dalam kategori tinggi dengan rata-rata asupan Glukosa dari SSBs sebesar 39,097 gram.
- d. Sebagian besar responden, yaitu 28 orang (59,6%) sering memesan makanan berisiko yang tinggi akan Glukosa, garam, dan lemak.
- e. Terdapat perbedaan kadar glukosa darah antara responden yang mengonsumsi SSBs rendah dan tinggi ($p = 0,044$) dan terdapat hubungan antara keduanya ($p = 0,032$) dengan rasio sebesar 0,314 yang berarti kekuatan korelasi cukup dan positif, semakin tinggi konsumsi SSBs maka kadar glukosa darah sewaktu semakin
- f. Terdapat perbedaan kadar glukosa darah antara responden yang memesan makanan tinggi gula dan makanan berisiko antara yang jarang dan sering ($p = 0,001$ dan $0,008$) dan terdapat hubungan antara keduanya ($p = 0,002$ dan $0,000$). Tidak dapat perbedaan kadar glukosa darah antara responden yang memesan makanan tinggi garam dan lemak antara yang jarang dan sering.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Masyarakat

Diharapkan para pekerja lebih memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari, baik di lingkungan kerja maupun di rumah, khususnya mengontrol konsumsi SSBs dan pemesanan makanan *online* agar tidak berlebihan

sehingga kadar glukosa darah dapat tetap terjaga. Diharapkan agar rutin melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah agar tetap terkontrol dengan baik.

V.2.2 Bagi Institusi

Diharapkan memberikan sedikit edukasi mengenai konsumsi makanan dan minuman yang baik, serta mengurangi minuman manis yang dapat berdampak pada kesehatan, terlebih dalam hal ini kadar glukosa darah. Selain itu, institusi dapat mengurangi persediaan minuman-minuman ringan berpemanis di dalam lingkungan kantor.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan menggunakan kadar glukosa darah puasa agar hasil lebih akurat dan menggunakan metode SQ-FFQ yang lebih rinci dalam pengambilan data konsumsi SSBS dan pemesanan makanan berisiko secara *online* agar lebih lengkap dan baik. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya juga menggali data lengkap mengenai 4 gejala utama diabetes mellitus jika mengambil data kadar glukosa darah sewaktu sesuai anjuran Perkeni. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian eksperimental dengan mengukur Indeks Glikemik dan OGTT.