

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian dan didapatkan hasil yang sudah diuraikan sebelumnya sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui hubungan obesitas sentral dan aktivitas fisik dengan peningkatan kadar gula darah pada ibu rumah tangga di wilayah Kelurahan Limo selama Covid-19, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Gambaran karakteristik responden dari distribusi frekuensi menggambarkan responden sebagian besar berusia 47 sampai 51 tahun dan rata-rata berusia 48,92 tahun. Dari karakteristik riwayat kesehatan keluarga menggambarkan bahwa banyak ibu rumah tangga yang tidak memiliki riwayat keluarga diabetes melitus atau obesitas.
- b. Gambaran obesitas sentral pada responden ibu rumah tangga di Wilayah Kelurahan Limo mayoritas mengalami obesitas sentral.
- c. Gambaran aktivitas fisik pada responden ibu rumah tangga di Wilayah Kelurahan Limo mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang.
- d. Gambaran peningkatan kadar gula darah pada responden ibu rumah tangga di Wilayah Kelurahan Limo mayoritas memiliki kadar gula darah yang normal.
- e. Tidak ada hubungan yang signifikan antara obesitas sentral dengan peningkatan kadar gula darah pada ibu rumah tangga di Wilayah Kelurahan Limo selama Covid-19 dengan  $p\ value = 0,149..$
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan peningkatan kadar gula darah pada ibu rumah tangga di Wilayah Kelurahan Limo selama Covid-19 dengan  $p\ value = 0,025.$

## V.2 Saran

Setelah dilakukan penelitian ini, peneliti melihat ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, saran peneliti diantaranya adalah :

### a. Bagi Responden

Ibu rumah tangga disarankan untuk selalu melakukan pengukuran lingkaran perut sebagai deteksi dini terjadinya obesitas sentral. Melakukan aktivitas fisik rumah tangga yang teratur disarankan bagi ibu rumah tangga dikarenakan dapat membakar kalori dalam tubuh sehingga tidak ada penimbunan lemak khususnya pada daerah abdomen dan dapat mengurangi resiko terjadinya peningkatan kadar gula darah. Melakukan pengecekan kadar gula darah juga penting bagi ibu rumah tangga, tidak hanya bagi mereka yang menderita diabetes melitus saja tetapi para ibu rumah tangga juga penting untuk melakukan pengecekan kadar gula darah sebagai deteksi dini risiko terjadinya diabetes melitus.

### b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan disarankan untuk melakukan upaya pencegahan obesitas sentral dan peningkatan kadar gula darah di masyarakat untuk meningkatkan kesehatan masyarakat yang optimal. Upaya kesehatan yang dapat dilakukan diantaranya adalah menyediakan sarana dan prasarana kepada masyarakat dalam pengukuran lingkaran perut dan pengecekan kadar gula darah serta penyuluhan kesehatan.

### c. Bagi Perawat

Tenaga profesional kesehatan khususnya perawat disarankan untuk dapat memberikan asuhan keperawatan kepada masyarakat untuk menjaga kadar gula darah tetap normal. Perawat disarankan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup yang sehat diantaranya dengan rutin melakukan pengukuran lingkaran perut, melakukan aktivitas fisik yang teratur, dan rutin melakukan pengecekan kadar gula darah. Edukasi kesehatan dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, pembuatan poster, leaflet dan media edukasi lainnya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti lain yang ingin membahas peningkatan kadar gula darah untuk dapat mengangkat variabel lain yang menjadi faktor resiko peningkatan kadar gula darah seperti tingkat stress dan pola makan. Peneliti lain disarankan untuk dapat memperluas ranah penelitian seperti jumlah sampel, desain penelitian, serta metode penelitian lainnya.