

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.I Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola makan pada responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja yang memiliki pola makan baik sebanyak 43,5 % dan yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 56,5 %.
2. Aktivitas fisik pada responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja terutama oleh aktivitas sedang sebanyak 64 %.
3. Gula darah puasa pada responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja didominasi oleh GDP prediabetes yaitu sebanyak 50,3 %.
4. Ada hubungan antara pola makan dengan gula darah puasa pada responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja.
5. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gula darah puasa pada responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja.

#### **V.2 Saran**

Dari kesimpulan yang telah diuraikan, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja  
Untuk dapat terhindar dari prediabetes, diharapkan semua responden dapat menjauhi faktor pemicu prediabetes seperti pola makan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang kurang.
2. Bagi Puskesmas Kecamatan Koja  
Perlu diadakannya penyuluhan mengenai penyakit prediabetes serta apa saja faktor pemicu yang dapat menyebabkan prediabetes serta bagaimana penanganannya.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Perlu penelitian lebih lanjut dengan memperluas variabel penelitian seperti faktor risiko yang lain seperti: genetik, obesitas, hipertensi, dislipidemia, yang didukung dengan pemeriksaan laboratorium.

