

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang didapat diambil dari penelitian ini adalah:

- a. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian pra-diabetes pada mahasiswa dan mahasiswi FIKES UPN "Veteran" Jakarta.
- b. Terdapat hubungan antara lingkar pinggang dengan kejadian pra-diabetes pada mahasiswa dan mahasiswi FIKES UPN "Veteran" Jakarta.
- c. Tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian pra-diabetes pada mahasiswa dan mahasiswi FIKES UPN "Veteran" Jakarta.

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

##### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Menjaga pola makan menjadi lebih sehat, terutama memperbanyak mengkonsumsi sayur dan buah dan mengurangi makanan yang memiliki kadar gula yang tinggi.
- b. Memperhatikan berat badan dan lingkar pinggang agar tetap dalam kondisi normal.

##### **V.2.2 Bagi Institusi**

- a. Melakukan kegiatan penyuluhan terkait kejadian pra-diabetes dan DM tipe 2 untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa dan mahasiswi.

##### **V.2.3 Bagi peneliti lain**

- a. Menambah referensi dalam penelitian terkait konsumsi pola makan terhadap kejadian pra-diabetes.