

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta Kampus Limo yang mencakup mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Teknik, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 72%, responden berusia 20 tahun atau lebih sebanyak 61%, serta responden dengan status gizi tidak normal sebanyak 60%.
- b. Gambaran kadar gula darah puasa menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori normal, baik saat maupun setelah puasa Ramadan. Meskipun demikian, rerata kadar gula darah puasa pada saat puasa Ramadan tercatat lebih tinggi (94,97 mg/dL), dibandingkan rerata setelah puasa Ramadan (90,62 mg/dL).
- c. Gambaran beban glikemik menunjukkan bahwa proporsi responden dengan kategori beban glikemik tinggi meningkat setelah puasa Ramadan. Di sisi lain, asupan serat responden pada kedua periode penelitian masih berada jauh di bawah angka kecukupan harian yang dianjurkan. Selain itu, mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk, baik saat maupun setelah puasa Ramadan, meskipun setelah puasa Ramadan jumlah responden dengan kualitas tidur baik mengalami peningkatan.
- d. Terdapat perbedaan bermakna pada kadar gula darah puasa, beban glikemik, dan kualitas tidur antara periode saat dan setelah puasa Ramadan ($p < 0,05$). Sebaliknya, asupan serat tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kedua periode tersebut ($p > 0,05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang, memperhatikan beban glikemik makanan, memenuhi asupan serat harian sesuai anjuran, menjaga kualitas tidur yang baik, serta membiasakan gaya hidup sehat sebagai upaya mempertahankan kesehatan metabolik dan mengurangi risiko penyakit tidak menular di masa mendatang.

V.2.2 Bagi UPN “Veteran” Jakarta

UPN “Veteran” Jakarta diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada mahasiswa mengenai pola makan bergizi seimbang dan gaya hidup sehat. Selain itu, pihak kampus dapat mempertimbangkan untuk melakukan pelaksanaan skrining kesehatan secara sederhana secara berkala sebagai suatu upaya deteksi dini risiko gangguan metabolik pada mahasiswa.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan dan Institusi

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi mempengaruhi gula darah dengan pengukuran yang dilakukan sebelum, selama, dan setelah Ramadan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada kelompok individu berisiko gangguan regulasi gula darah dengan sampel yang lebih besar dan beragam. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melakukan verifikasi lebih lanjut terhadap kesesuaian kriteria inklusi dan eksklusi secara langsung, serta mengumpulkan data aktivitas fisik responden agar pengaruhnya dapat dievaluasi. Nilai indeks glikemik pangan sebaiknya diperoleh melalui pengujian langsung, untuk meningkatkan akurasi perhitungan beban glikemik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menetapkan waktu makan terakhir kepada seluruh responden agar seragam, serta mempertimbangkan terkait perlakuan khusus terhadap responden yang sedang mengalami menstruasi untuk meminimalkan bias. Penggunaan *Food Recall* lebih dari satu hari pada tiap periode pengukuran untuk memperoleh gambaran asupan makanan yang lebih representatif juga disarankan, serta melakukan pengukuran setelah puasa Ramadan pada waktu yang seragam untuk meminimalkan perbedaan jarak waktu sejak berakhirnya Ramadan.