BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pasien 45-55 tahun di Puskesmas Banguntapan 1 pada 20 Desember 2021 – 15 Januari 2022 didapatkan 77,78% pasien glukosa darah tinggi 30,56% pasien glukosa darah tinggi dan kurang olahraga 33,33% pasien glukosa darah tinggi dan punya riwayat keturunan diabetes mellitus tinggi dan olahraga kurang 33,33% pasien glukosa tinggi dengan berat badan berlebih.

B. Saran

1. Bagi Responden

   a. Pada wanita yang sudah memiliki kadar glukosa darah yang tinggi lebih ditingkatkan untuk menjaga pola hidup dan pola makan serta melakukan olahraga secara rutin.

   b. Pengecekkan kadar glukosa darah secara berkala untuk mengetahui terjadinya peningkatan kadar glukosa darah dan apabila terjadi peningkatan segera konsultasikan kedokter dan melakukan hidup sehat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian kadar glukosa darah pada responden dengan kondisi berpuasa agar hasilnya tidak dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi.