

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. 32,5% sampel memiliki IMT > 25 (overwght) dan obesitas 20%.
- b. Meskipun 42,5% responden melaporkan kadar gula darah yang tinggi, sebagian besar sampel memiliki kadar gula darah puasa dalam rentang normal.
- c. 92,5% sampel memiliki asupan karbohidrat kategori lebih, 7,5% kategori sesuai/normal. Konsumsi protein termasuk dalam kategori “berlebih” pada seluruh sampel (100%). Terkait konsumsi lemak, 47,5% termasuk dalam kelompok “cukup”, 35% dalam kategori “berlebih”, dan 17,5% dalam kategori “kurang”.
- d. Kadar gula darah puasa dan status gizi (IMT) tidak saling berkaitan pada pegawai SMA Negeri 1 Simpang Empat, Kabupaten Karo.
- e. Kadar gula darah puasa dan asupan zat gizi makro memiliki korelasi yang kuat pada pegawai SMA Negeri 1 Simpang Empat, Kabupaten Karo.

2. Saran

- a. Sampel disarankan untuk mengatur pola makan seimbang, khususnya membatasi konsumsi karbohidrat dan lemak berlebih karna hasil recall masi banyak kelebihan asupan dan kadar gula darah yang tinggi.
- b. Pihak SMA Negeri 1 Simpang Empat diharapkan berkerja sama dengan puskesmas dan mendapatkan edukasi tentang pola makan sehat atau isi piringku untuk kesehatan serta melakukan pemeriksaan kesehatan berkala bagi pegawai.
- c. Peneliti di masa mendatang disarankan untuk memperbesar ukuran sampel dan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang dapat memengaruhi kadar gula darah, seperti gaya hidup dan olahraga.

