

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta tentang hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan gula darah pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan jumlah sampel yaitu 34 orang sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagian besar responden memiliki IMT dalam kategori normal yaitu sebanyak 21 orang (61.8%), dan paling sedikit dalam kategori kurus yaitu 3 orang (8.8%).
2. Sebagian besar responden memiliki kadar gula darah dalam kategori prediabetes yaitu 27 orang (79.4%) dan yang paling sedikit berada di kategori diabetes yaitu 1 orang (2.9%).
3. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan gula darah pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi akademik

Saran bagi akademik di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta agar dapat memberikan sumber referensi yang banyak lagi atau buku-buku yang berhubungan dengan indeks massa tubuh dan juga gula darah guna terwujudnya tujuan pendidikan yang menghasilkan karya-karya akademik yang bermanfaat bagi peningkatan kualitas kegiatan perkuliahan dengan baik.

2. Bagi siswa SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Untuk remaja putra/putri dalam menjaga kesehatan agar selalu menjaga komposisi tubuh secara ideal dengan memperhatikan pola makan serta aktivitas fisik, gaya hidup menyebabkan seseorang mengalami penurunan atau peningkatan indeks massa tubuh. Cara yang bisa dilakukan olahraga

secara teratur. Olahraga secara teratur bisa dilakukan dengan cara mengikuti ekstra kulikuler yang telah di sediakan oleh sekolah. Dan juga diharapkan agar selalu sarapan pagi terlebih dahulu sebelum ke sekolah, karena sarapan sangat bermanfaat bagi tubuh selain untuk memenuhi kebutuhan energi, sarapan juga dapat membantu agar dapat lebih berkonsentrasi di sekolah serta menjadi sumber energi untuk melakukan aktivitas fisik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menambah responden dengan cakupan usia yang lebih bervariasi. Menggunakan metode yang berbeda, untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengambil variabel yang lain atau ada beberapa variabel yang dapat dikendalikan ketika penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA