

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 37 responden pada kebiasaan mahasiswa yang ada di Universitas Muhammadiyah Surabaya, maka dapat di simpulkan bahwa diperoleh kadar gula darah normal sebanyak 21 sampel dengan persentase 57% dan rata-rata kadar gula darahnya sebesar 95,14 mg/dL. Sedangkan kadar gula darah dengan hasil tidak normal sebanyak 16 sampel dengan persentase 43% dan rata-rata kadar gula darahnya sebesar 102,5 mg/dL.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk Mahasiswa

Diharapkan untuk menjaga pola hidup yang baik, dengan cara sarapan pagi sebelum beraktivitas, konsumsi makanan berserat dan bergizi, istirahat yang cukup.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menganalisa parameter lain seperti asam urat dan kolestrol yang berkaitan pada kebiasaan mahasiswa.