

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan, berusia 21 tahun, berasal dari angkatan 2020 dan memiliki indeks massa tubuh normal.
2. Tingkat *sedentary lifestyle* pada mahasiswa, sebagian besar termasuk kategori tinggi.
3. Tingkat kadar gula darah puasa pada mahasiswa, sebagian besar termasuk kategori normal.
4. Ada hubungan positif yang lemah antara *sedentary lifestyle* terhadap kadar gula darah puasa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

7.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Saran untuk institusi

Bagi institusi diharapkan dapat melakukan deteksi dini kadar gula darah pada mahasiswa terutama yang memiliki indeks massa tubuh obesitas, kemudian dapat mengkonsultasikan bagi mahasiswa yang terdeteksi mengalami hiperglikemia kepada dokter spesialis penyakit dalam. Selain itu, perlunya edukasi terkait pengetahuan perilaku sedentari khususnya pada

mahasiswa Fakultas Kedokteran agar dapat mengurangi kecenderungan melakukan pola hidup menetap atau perilaku sedentari.

2. Saran untuk masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dapat mengetahui dan mencari hal-hal yang dapat mempengaruhi tingginya kadar gula darah, seperti menerapkan gaya hidup yang sehat dengan menjaga pola makan yang sehat, melakukan aktifitas fisik, serta dapat menjaga berat badan yang ideal. Nantinya diharapkan agar masyarakat tidak berisiko terkena penyakit tidak menular seperti diabetes melitus.

3. Saran untuk peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan topik yang sama pada mahasiswa, diharapkan bisa mengganti alat ukur *sedentary lifestyle* yang sesuai dengan usia penelitian yaitu dewasa muda. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan alat ukur pemeriksaan kadar gula darah dengan pemeriksaan HBA1C ataupun TTGO yang mana pemeriksaan tersebut dapat digunakan untuk menegakkan diagnosa penyakit diabetes melitus.