

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 40 orang penderita obesitas diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik penelitian ditemukan perempuan lebih banyak daripada laki-laki, dengan usia terbanyak pada usia dewasa akhir.
2. Rerata konsumsi karbohidrat dalam rentang normal, dan terdapat sedikit peningkatan konsumsi pada protein dan lemak
3. Rerata kadar gula darah puasa sampel dalam batas normal, dengan terdapat 3 orang yang mengalami peningkatan gula darah puasa.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak dengan kadar gula darah puasa.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian penulis memberikan saran agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor lain seperti usia, jenis kelamin, keturunan, aktifitas fisik, dengan menambah hari recall makanannya, dan jumlah sampel diperbanyak, diharapkan hasil dari konsumsi makanan seseorang mampu memberikan gambaran yang signifikan antara hubungan konsumsi makronutrien dengan kadar gula darah puasa seseorang.

