

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 62 orang guru mengenai hubungan indeks massa tubuh dan lingkaran perut dengan kadar gula darah sewaktu pada guru di dua SMA Negeri Kota Padang dapat disimpulkan:

1. Guru di dua SMA Negeri Kota Padang didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Jumlah guru di dua SMA Negeri Kota Padang paling banyak di rentang usia 46-55 tahun.
2. Sebagian besar guru di dua SMA Negeri Kota Padang memiliki IMT *overweight*.
3. Sebagian besar guru di dua SMA Negeri Kota Padang memiliki obesitas sentral.
4. Sebagian besar guru di dua SMA Negeri Kota Padang memiliki kadar gula darah sewaktu normal.
5. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kadar gula darah sewaktu.
6. Hubungan antara lingkaran perut dengan kadar gula darah sewaktu tidak dapat ditentukan. Namun, kadar gula darah sewaktu yang tinggi seluruhnya ditemukan pada subjek dengan obesitas sentral.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, berikut saran yang dapat diberikan:

1. Bagi guru dengan IMT di atas normal dan obesitas sentral serta memiliki gula darah di atas normal dapat melakukan pemeriksaan lanjutan untuk diagnosis.
2. Guru melakukan pemeriksaan kesehatan berkala.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti hubungan faktor selain indeks massa tubuh dan lingkaran perut terhadap kadar gula darah seperti; genetik, stress, aktivitas fisik, dan diet.