

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan asupan karbohidrat dengan kadar glukosa darah pada perempuan usia 30 – 64 tahun di Dusun Tidaran Desa Candiretno Kecamatan Secang Kabupaten Magelang
2. Ada hubungan aktifitas fisik dengan kadar glukosa darah pada perempuan usia 30 – 64 tahun di Dusun Tidaran Desa Candiretno Kecamatan Secang Kabupaten Magelang.

#### **B. Saran**

1. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat menerapkan pola makan yang baik dan melakukan aktifitas fisik yang teratur untuk mencegah resiko penyakit yang diakibatkan oleh tingginya kadar glukosa darah serta melakukan pengecekan kadar glukosa darah rutin.

2. Bagi petugas kesehatan

Bagi petugas kesehatan diharapkan memberikan penyuluhan mengenai pentingnya memperhatikan asupan makan guna untuk mencegah peningkatan kadar glukosa darah dan memberikan penyuluhan mengenai aktifitas fisik yang seimbang dan teratur untuk menjaga kebugaran.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat memperluas penelitian dengan menambah variabel lain seperti asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan serat dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah.