

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik subjek pada penelitian ini berumur 16 tahun (53,8%) dengan status gizi normal dan overweight sebanyak (30,7%).
2. Sebagian besar subjek mengkonsumsi makanan pokok berdasarkan indeks glikemik tinggi sebanyak (84,6%), dan subjek yang mengkonsumsi makanan pokok berdasarkan indeks glikemik sedang sebanyak (15,4%). Bahan makanan sumber karbohidrat indeks glikemik tinggi yang rata-rata dikonsumsi subjek saat penelitian adalah roti, nasi putih, sereal biskuit, roti tawar, biskuit, kentang, ubi dan singkong.
3. Pemberian edukasi dan pendampingan terkait pola makan yang baik pada subjek dapat menurunkan kadar glukosa darah secara signifikan.
4. Pemberian pendampingan menggunakan booklet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan konsumsi remaja terkait bahan pangan dengan indeks glikemik tinggi.

A. Saran

1. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini berusia 16 tahun dengan status gizi normal dan overweight, disarankan untuk pihak sekolah untuk mengembangkan program edukasi gizi yang ditujukan bagi remaja. Yang mencakup informasi tentang pentingnya pola makan sehat dan seimbang. Dan dapat berperan dalam menyediakan makanan sehat dikantin sekolah. Agar para siswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi, dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat, dan dapat menjaga status gizi yang optimal.
2. Mengingat pengaruh lingkungan terhadap pola makan remaja, diharapkan bagi orang tua siswa selalu memperhatikan pola makan anak dengan memberikan makanan dengan gizi seimbang dan membiasakan anak untuk selalu sarapan pagi dengan membawakan bekal untuk anak agar mengurangi risiko terjadinya masalah Kesehatan seperti obesitas dan penyakit terkait pola makan yang tidak sehat.
3. Diperlukan peneliti lanjutan untuk melihat variabel lain yang berhubungan dengan kadar gula darah dalam jumlah sampel yang lebih banyak dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda.