

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa hal mengenai indikator sindroma metabolik pada Wanita Suku Dayak Hindu Budha Segandhu Indramayu yaitu:

1. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada Wanita Suku Dayak Hindu Budha Segandhu Indramayu, tekanan darah setiap kelompok umur subjek penelitian sebagian besar termasuk prehipertensi dan hipertensi stadium 1. Kelompok usia 17-25 tahun dan >65 tahun sebagian besar termasuk Prehipertensi, sedangkan kelompok usia lain sebagian besar Hipertensi stadium 1.
2. Berdasarkan hasil pengukuran kadar gula darah sewaktu pada Wanita Suku Dayak Hindu Budha Segandhu Indramayu menunjukkan semua kelompok usia lebih banyak dalam kategori berisiko yaitu sebesar 86%.
3. Berdasarkan hasil pengukuran kolesterol total pada Wanita Suku Dayak Hindu Budha Segandhu Indramayu, kelompok usia 17-35 tahun terbanyak pada kategori kolesterol berisiko.
4. Berdasarkan hasil pengukuran Lingkar pinggang pada Wanita Suku Dayak Hindu Budha Segandhu Indramayu, seluruh usia terbanyak dengan kategori lingkar pinggang berisiko.
5. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan berdasarkan indikator Sindroma metabolik di Suku Dayak Hindu Budha Segandhu Indramayu, menunjukkan kategori berisiko sindroma metabolik sebanyak 94% subjek

penelitian, hanya 40% subjek penelitian usia 17-25 dan 11% subjek penelitian usia 56-65 tahun kategori normal.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk pemeriksaan komponen sindroma metabolik seperti kadar gula darah 2 jam post prandial, gula darah puasa, BMI dan HbA1C pada Wanita Suku Dayak Hindu Budha Segandhu Indramayu.

5.2.2 Saran Praktis

Wanita Suku Dayak Hindu Budha Segandhu Indramayu disarankan agar:

1. Meningkatkan aktifitas fisik seperti olahraga rutin dan mengkonsumsi menu seimbang, mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan kolesterol tinggi, serta meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung lemak tak jenuh seperti pada ikan, minyak ikan, minyak sayur, dan kacang.
2. Pemberian penyuluhan dapat dilakukan oleh pihak Kesehatan dan Aparat Desa Krimun yang lebih intensif kepada masyarakat tentang pentingnya pola hidup dan makanan yang sehat sesuai prinsip gizi seimbang untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah terhadap timbulnya masalah kesehatan seperti sindroma metabolik.