

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mencoba menarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Semakin bertambah lingkaran pinggang, maka semakin tinggi pula kadar gula darahnya.
- 2) Semakin bertambah lingkaran pinggang, semakin tinggi tekanan darah sistolnya. Dengan kekuatan korelasinya sedang.
- 3) Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara lingkaran pinggang dengan tekanan darah diastol.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan saran bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengetahui hubungan antara lingkaran pinggang dengan kadar gula darah sewaktu, tekanan darah sistol dan tekanan diastol untuk memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Saran Ilmiah: Diharapkan perlu pengendalian faktor perancu yaitu dengan meneliti keterkaitan faktor lain seperti aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, dan cara pengukuran lain seperti lingkaran lengan yang dapat mempengaruhi kadar gula darah sewaktu, tekanan darah sistol dan tekanan darah diastol

- 2) Saran praktis: Perlu sosialisasi mengenai lingkaran pinggang dapat mempengaruhi fungsi tubuh lainnya. Dapat dilakukan pencegahan dengan cara aktivitas fisik yang rutin dan pengendalian pola makan. Selain itu masyarakat atau mahasiswa dapat mengatur pola diet agar tidak menyebabkan kegemukan.

