

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan manis dengan kadar gula darah anak di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Sooko Wringinanom Gresik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Konsumsi makanan manis pada anak madrasah aliyah sebagian besar anak memiliki tingkat kategori sedang.
2. Kadar gula darah anak di madrasah aliyah sebagian besar berada dalam kategori normal.
3. Terdapat hubungan konsumsi makanan manis dengan kadar gula darah anak di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Sooko Wringinanom Gresik, dimana semakin tinggi konsumsi makanan manis maka kadar gula darah cenderung meningkat.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan anak dan orang tua dapat lebih memperhatikan pola makan, khususnya dalam membatasi konsumsi makanan dan minuman manis agar kadar gula darah tetap terkontrol. Bagi anak yang sudah terbiasa minum minuman berasa sehingga tidak mau minum air putih, pengurangan dapat dilakukan sedikit demi sedikit, misalnya dengan mengurangi kadar gula pada minuman, membatasi

frekuensi konsumsi minuman manis, serta mulai membiasakan minum air putih di sela-sela aktivitas atau setelah makan. Apabila masih sulit minum air putih, dapat diawali dengan memberikan air putih dingin atau menambahkan irisan buah segar seperti lemon, jeruk, atau mentimun tanpa tambahan gula agar lebih mudah diterima. Dengan pembiasaan yang dilakukan secara bertahap dan konsisten, anak akan lebih mudah beradaptasi sehingga konsumsi minuman manis dapat berkurang dan kadar gula darah tetap terjaga.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat menyediakan berbagai jajanan sehat di lingkungan sekolah seperti : buah potong, salad buah, sandwich sayur, serta memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat kepada siswa.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat meningkatkan berbagai kegiatan promotif dan preventif terkait pengendalian konsumsi gula pada anak usia sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kadar gula darah, seperti aktivitas fisik, pola tidur, dan status gizi.