

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dengan metode *cross-sectional* terhadap 125 pengunjung Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan usia 20- 60 tahun selama bulan Maret 2019 disimpulkan bahwa:

1. Pada subjek yang diteliti, gambaran rata-rata lama tidur pada pengunjung di poli balai pengobatan umum Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan adalah 7,02 jam.
2. Pada subjek yang diteliti, gambaran rata-rata kadar glukosa darah sewaktu pada pengunjung Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan adalah 126,57 mg/dL.
3. Terdapat hubungan bermakna antara lama tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu ( $p < 0,002$ ;  $PR = 16$ ) pada pengunjung Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan usia 20-60 tahun pada bulan Maret 2019.

#### 6.2 Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian, ada beberapa hal yang perlu diusulkan yaitu:

1. Diharapkan agar dapat diteliti lebih lanjut tentang hubungan lama tidur dengan kadar glukosa darah sewaktu pada usia 20-60 tahun dan diteliti mengenai faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.
2. Diharapkan agar setiap masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mengarah pada diabetes mellitus dan tentang pemeriksaan glukosa darah.
3. Diharapkan agar melakukan publikasi lebih lanjut mengenai hubungan lama tidur dengan kadar glukosa darah.