

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1. Simpulan.**

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang sebagian besar berada pada tingkatan sedang.
2. Tingkat asupan energi mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang relatif rendah.
3. Terdapat hubungan bermakna dengan korelasi kuat antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
4. Terdapat hubungan bermakna dengan korelasi kuat antara aktivitas fisik dan kadar glukosa darah pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
5. Tidak terdapat hubungan yang tidak bermakna antara asupan energi dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kadar glukosa darah pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

7. Aktivitas fisik merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kadar glukosa darah pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro.

## **7.2. Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap jenis-jenis asupan zat gizi tertentu yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah.
2. Penelitian mengenai sindrom metabolik perlu dilakukan pada subjek yang lebih umum dan luas untuk mengetahui perkembangan penyakit yang dewasa ini jumlahnya terus meningkat namun masih kurang dipahami masyarakat luas.