

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari data primer yang didapatkan dari 100 responden yang termasuk ke dalam kelompok usia remaja akhir, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

- a. Distribusi karakteristik faktor-faktor risiko SM pada responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan (73%), tidak memiliki riwayat keturunan DM (88%), status gizi *obese* (38%), tidak obesitas sentral (67%), aktivitas fisik sedang (42%), asupan kalori kurang (70%), dan tidak merokok (92%).
- b. Distribusi kejadian prediabetes pada responden adalah sebanyak 6 orang (6%) responden mengalami prediabetes.
- c. Terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin, genetik, dan obesitas sentral dengan kejadian prediabetes.
- d. Tidak terdapat hubungan bermakna antara status gizi, aktivitas fisik, diet, dan merokok dengan kejadian prediabetes.
- e. Genetik paling berhubungan dengan kejadian prediabetes.

V.2 Saran

- a. Bagi responden dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa kedokteran UPN “Veteran” Jakarta disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat seperti melakukan aktivitas yang cukup, mengonsumsi makanan dengan asupan gizi seimbang, menjaga status gizi baik IMT maupun ukuran lingkaran pinggang dalam batas yang normal, serta menghentikan kebiasaan merokok agar dapat terhindar dari faktor-faktor risiko sindrom metabolik sehingga

dapat mengurangi risiko terjadinya prediabetes. Bagi mahasiswa yang memiliki riwayat DM pada kerabat tingkat pertama disarankan untuk melakukan skrining prediabetes.

- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mendeteksi prediabetes dengan kadar glukosa darah 2 jam setelah TTGO dan HbA1C juga, tidak hanya berdasarkan kadar GDP dan juga disarankan untuk meneliti faktor risiko sindrom metabolik lainnya yang dapat memengaruhi prediabetes seperti kadar asam urat dan melakukan penelitian berbagai asupan gizi dan pola makan serta selain meneliti status merokok, perlu diteliti juga jumlah dan lama merokok.