

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan (54,6%), berusia 17 tahun (52,8%), berasal dari kelas 11 (51,9%), tidak memiliki riwayat diabetes orangtua (90,7%), penghasilan orangtua <5 juta (70,4%), memiliki gula darah acak normal (95,4%), memiliki status gizi normal (67,6%), memiliki lingkar pinggang normal (88,9%) aktivitas fisik ringan (92,6%) dan pola makan jarang konsumsi makanan dan minuman beresiko (52,8%)
- b. Tidak ada hubungan antara status gizi IMT/U dengan kejadian pradiabetes pada remaja di DKI Jakarta dengan p – value sebesar 0,157 ($p > 0,05$). Meskipun tidak signifikan ada indikasi bahwa status gizi imt/u kategori gizi lebih/obesitas berkaitan dengan kejadian prediabetes. Dikarenakan dari 5 orang yang memiliki gula darah acak prediabetes 3 diantaranya memiliki status gizi imt/u gemuk/obesitas.
- c. Tidak ada terdapat hubungan antara lingkar pinggang dengan kejadian pradiabetes pada remaja di DKI Jakarta dengan p – value sebesar 0,452 ($p > 0,05$)
- d. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian pradiabetes pada remaja di DKI Jakarta dengan p – value sebesar 1,000 ($p > 0,05$). Meskipun tidak signifikan ada indikasi bahwa aktivitas fisik kategori ringan berkaitan dengan kejadian pradiabetes. Dikarenakan dari 5 orang yang memiliki gula darah acak prediabetes 5 memiliki aktivitas fisik ringan.
- e. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian pradiabetes pada remaja di DKI Jakarta p – value sebesar 0,665 ($p > 0,05$). Meskipun tidak signifikan ada indikasi bahwa pola makan kategori sering berkaitan dengan kejadian pradiabetes. Dikarenakan dari 5 orang yang memiliki gula

darah acak pradiabetes 3 diantaranya memiliki pola makan sering mengkonsumsi makanan dan minuman beresiko.

V.2. Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan kepada remaja lebih mengontrol pola makan dengan memilih jenis makanan yang sesuai dengan kaidah gizi seimbang dan membatasi mengkonsumsi makanan dan minuman yang beresiko terjadinya pradiabetes serta perbanyak konsumsi sayur dan buah. Selain itu, responden perlu meningkatkan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari dan batasi kegiatan rebahan dan banyak duduk seperti bermain handphone serta mengontrol berat badan guna mencegah terjadinya pradiabetes.

V.2.2 Bagi Orangtua Responden

Peneliti berharap orangtua dapat menyediakan makanan yang sesuai dengan kaidah gizi seimbang di rumah dan membatasi menyediakan makanan dan minuman yang beresiko terjadinya pradiabetes.

V.2.3 Bagi Sekolah

Peneliti berharap sekolah dapat memberikan edukasi terkait pradiabetes dan DM tipe 2 untuk meningkatkan kesadaran siswa dan siswi. Sekolah juga diharapkan dapat memberikan akses makanan bergizi kepada siswa/i seperti kantin sehat untuk mengurangi konsumsi makanan yang beresiko terjadinya pradiabetes.

V.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Mengharapkan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan tenaga enumerator yang lebih berkompeten sehingga alat ukur yang digunakan bisa menggunakan GDP dan bisa menegakkan diagnosa.
- b. Diharapkan penelitian selanjutnya untuk mengambil data asupan energi
- c. Diharapkan penelitian berikutnya dapat dilaksanakan dengan menggunakan sampel yang lebih besar untuk memberikan lebih banyak

informasi. banyak informasi dan mengungkapkan hubungan yang lebih jelas