

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 9 Jakarta pada tahun 2024, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden mayoritas berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan.
- b. Sebagian besar responden tidak berisiko terhadap diabetes melitus tipe 2.
- c. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang sedang hingga tinggi.
- d. Sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi gula dalam SSBs yang tinggi.
- e. Sebagian besar responden memiliki status gizi tidak lebih.
- f. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan risiko diabetes melitus tipe 2 pada remaja di SMAN 9 Jakarta.
- g. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) dengan risiko diabetes melitus tipe 2 pada remaja di SMAN 9 Jakarta.
- h. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan risiko diabetes melitus tipe 2 pada remaja di SMAN 9 Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Peneliti berharap responden dapat memiliki kemampuan untuk menghadapi stres secara efektif melalui kegiatan yang positif, agar tidak mengalami stres yang berlebihan. Responden juga diharapkan dapat lebih memperhatikan jumlah minuman manis yang dikonsumsi sehari-hari, agar tidak melebihi batas maksimum konsumsi gula harian. Selain itu, responden juga diharapkan memiliki kesadaran untuk terus melakukan pemantauan status gizi dan menerapkan pola hidup sehat.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat di sekitar responden, yaitu orang tua responden dan instansi pendidikan SMAN 9 Jakarta. Melalui penelitian ini, orang tua dan instansi diharapkan dapat melihat gambaran dan berperan serta dalam pemantauan tingkat stres, pembatasan konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs), dan pemantauan status gizi pada remaja di SMAN 9 Jakarta. Instansi SMAN 9 Jakarta diharapkan dapat mengawasi penjualan minuman berpemanis pada kantin sekolah.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Melalui penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat memberikan tambahan informasi dan gambaran terkait latar belakang serta riwayat responden terkait diabetes melitus tipe 2, serta menganalisis variabel-variabel lainnya sehingga dapat mengetahui lebih mendalam terkait faktor lainnya yang berkaitan dengan risiko diabetes melitus tipe 2 pada remaja. Penelitian selanjutnya juga dapat melakukan pemeriksaan tambahan, seperti pemeriksaan nilai HbA1C, untuk menunjang pengategorian risiko terhadap risiko diabetes melitus tipe 2 secara lebih akurat.