

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 9 Jakarta, disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja pada penelitian ini mayoritas berumur 17 tahun (49,6%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (56,7%).
2. Mayoritas remaja di SMAN 9 Jakarta tidak berisiko DM tipe 2 (96,5%). Namun, mayoritas remaja memiliki asupan energi (77,3%), protein (75,2%) dan karbohidrat (83,7%) yang kurang baik, sementara asupan lemak tergolong baik (54,6%).
3. Terdapat 70,2% responden dengan aktivitas fisik rendah dan 29,8% responden dengan aktivitas fisik sedang.
4. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan risiko DM tipe 2 pada remaja di SMAN 9 Jakarta ($p > 0,05$) dengan nilai p sebesar 0,217.
5. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan risiko DM tipe 2 pada remaja di SMAN 9 Jakarta ($p > 0,05$) nilai p sebesar 0,191.
6. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan risiko DM tipe 2 pada remaja di SMAN 9 Jakarta ($p > 0,05$) dengan nilai p sebesar 0,805.
7. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan risiko DM tipe 2 pada remaja di SMAN 9 Jakarta ($p > 0,05$) dengan nilai p sebesar 0,315.
8. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan risiko DM tipe 2 pada remaja di SMAN 9 Jakarta ($p > 0,05$) dengan nilai p sebesar 0,322.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Meskipun hasil penelitian tidak menunjukkan hasil yang signifikan, peneliti tetap menyarankan untuk responden tetap memperhatikan pola makan serta aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan secara umum serta mencegah terjadinya diabetes melitus tipe 2 yang dapat dimulai dari usia sedini mungkin.

V.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah dapat memberikan edukasi gizi khususnya terkait pentingnya pola makan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan pengetahuan, sehingga sekolah ikut berpartisipasi aktif dalam pencegahan kejadian risiko diabetes melitus tipe 2.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Perlu adanya variabel tambahan lain yang berhubungan seperti IMT, ras, budaya, pengetahuan, faktor stress, pendapatan, sosial ekonomi serta menganalisis variabel-variabel lainnya sehingga dapat mengetahui lebih mendalam keterhubungan dengan faktor risiko DM tipe 2 pada responden remaja.