

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Prevalensi prediabetes pada usia dewasa di Indonesia adalah 47,5% (95% CI 51.2% - 53.7%).
- b. Frekuensi dan distribusi faktor yang tidak dapat dimodifikasi adalah sebagian besar memiliki rentang usia < 45 tahun (65,1%) dan berjenis kelamin perempuan (61,7%). Sedangkan frekuensi dan distribusi faktor yang dapat dimodifikasi adalah sebagian besar memiliki tingkat pendidikan rendah (53,9%), bekerja (60,5%), tidak merokok (72,3%), IMT $\leq 25,0$ (57,5%), tidak obesitas sentral (55,2%), tidak hipertensi (93,6%), tidak depresi (98,6%), konsumsi makanan manis 1 – 6 kali per minggu (57,4%), konsumsi minuman manis ≥ 1 kali per hari (47,1%), tidak konsumsi alkohol (97,5%), memiliki kadar HDL normal (55,3%), memiliki kadar LDL tinggi (65%), dan memiliki kadar trigliserida normal (67,1%).
- c. Faktor risiko terjadinya prediabetes pada usia dewasa di Indonesia adalah usia, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, IMT, obesitas sentral, hipertensi, kadar LDL, kadar trigliserida.
- d. Faktor risiko paling dominan dalam kejadian prediabetes adalah obesitas sentral dengan nilai *adjusted* PR sebesar 1,196 (95% CI: 1,127 - 1,270). Artinya, individu dengan obesitas sentral berisiko 1,196 kali untuk mengalami prediabetes dibandingkan dengan individu yang tidak obesitas sentral.

V.2 Saran

- a. Bagi Masyarakat Usia Dewasa di Indonesia
Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan dan pengelolaan risiko prediabetes semakin

meningkat. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan menjaga IMT di bawah 25,0 dan lingkaran pinggang dalam batas normal (pria <90 cm, wanita <80 cm), memperbaiki pola makan, melakukan aktivitas fisik yang cukup minimal 30 menit/hari, dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan guna mencegah terjadi diabetes melitus tipe 2 dikemudian hari.

b. Bagi Kementerian Kesehatan

Peningkatan prevalensi prediabetes dapat menjadi dasar untuk merancang program intervensi yang berfokus pada pencegahan dan pengendalian prediabetes dari sebelum usia dewasa. Pengoptimalan pemberdayaan masyarakat dalam melakukan cek kesehatan atau skrining secara rutin dapat dilakukan sejak usia sekolah untuk mengidentifikasi dan mengendalikan faktor risiko prediabetes sebelum memasuki usia dewasa. Selain itu, dapat memanfaatkan teknologi digital untuk mengembangkan aplikasi kesehatan yang memberikan edukasi tentang pencegahan prediabetes, pengingat skrining, dan panduan gaya hidup sehat. Selain itu, kolaborasi dengan industri makanan perlu diinisiasi untuk mengurangi kadar gula dalam produk pangan dan mempromosikan pilihan makanan sehat yang terjangkau bagi masyarakat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan desain studi lebih baik, seperti kohort supaya dapat didapatkan sebab akibat yang jelas. Penelitian ini juga menyarankan penggunaan variabel-variabel tambahan yang dapat memengaruhi hubungan tersebut, seperti riwayat keluarga dengan diabetes melitus. Disarankan juga untuk mempertimbangkan pembagian wilayah urban dan rural dalam desain penelitian.