

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Negeri Kota Padang panjang tahun 2023 menunjukkan bahwa

1. Mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori cukup (64,5%). Pada setiap domain rata-rata memilih jawaban yang benar, kecuali pada tingkat pengetahuan gaya hidup mengenai makanan yang mengandung rendah serat berguna untuk menurunkan risiko DM yang sebagian besar memilih jawaban yang salah, dimana hal ini sebenarnya dapat membuat seseorang memiliki risiko 2,5 kali lebih tinggi untuk terkena DM tipe 2.
2. Sebagian siswa (35,2%) sudah memiliki perilaku diet / pola makan yang baik dan sesuai untuk memenuhi gizi yang seimbang bagi tubuhnya dengan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan ketentuan dari Kementerian Kesehatan Indonesia. Sementara sebagian besar lainnya (40,1%) masih memiliki kebiasaan buruk dalam mengonsumsi makanan *fast food* yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan remaja, serta meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit diabetes mellitus tipe 2 dan obesitas.

3. Mayoritas siswa sudah memiliki aktivitas dengan kategori berat 80,9%, dimana aktivitas dengan kategori berat dapat menjadi salah satu cara bagi remaja untuk menghindari terkena risiko diabetes mellitus tipe 2

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberi saran sebagai berikut :

### **1. Bagi Pihak Sekolah**

Hasil penelitian ini bisa dijadikan pertimbangan untuk sekolah dalam meningkatkan pemberian edukasi kesehatan mengenai diabetes mellitus tipe 2 pada siswa dan siswi SMA Negeri Kota Padang Panjang, yang dapat bekerjasama dengan instansi pelayanan kesehatan dalam pemberian edukasi / pendidikan kesehatan mengenai hal tersebut, dengan menekankan pemberian materi mengenai pengetahuan yang masih kurang pada siswa yaitu tentang tanda dan gejala, serta gaya hidup sehat.

### **2. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan**

Dari hasil penelitian ini diharapkan untuk instansi pelayanan kesehatan Kota Padang Panjang dapat bekerjasama dengan sekolah dalam pemberian edukasi serta pendidikan kesehatan mengenai diabetes mellitus tipe 2, serta mengadakan pendeteksian dini dengan pemeriksaan gula darah yang dapat diakses langsung setelah

dilakukannya penyuluhan kesehatan kepada siswa-siswi SMA Negeri Kota Padang Panjang.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan serta masukan bagi peneliti selanjutnya dalam meneliti diabetes mellitus tipe 2 pada remaja. Kemudian diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada siswa-siswi remaja Kota Padang Panjang.

