

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran tingkat risiko diabetes melitus tipe 2 menggunakan *The Finnish Diabetes Risk Score* (FINDRISC) pada remaja SMA di Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat risiko DM tipe 2 pada remaja SMA di Kota Padang adalah hampir seluruh responden dalam kategori rendah (78,4%) disusul dengan kategori cukup rendah (19,3%) dan ditemukan juga remaja yang berada di tingkat risiko sedang (0,9%) dan tingkat risiko tinggi (1,4%).
2. Skor rata-rata pada faktor risiko riwayat keluarga dengan DM merupakan yang tertinggi yaitu sebesar 1,13 yang menandakan bahwa faktor yang paling berkontribusi adalah riwayat keluarga dengan diabetes melitus.
3. Distribusi frekuensi faktor risiko indeks massa tubuh adalah hampir seluruh responden memiliki IMT kurang dari 25 kg/m<sup>2</sup> (81%). Hampir seluruh responden memiliki ukuran lingkar pinggang normal (83,3%). Sebagian besar responden rutin melakukan aktivitas fisik setiap hari (62,4%). Sebagian besar responden tidak rutin mengonsumsi buah dan sayur setiap hari (63,2%). Terdapat remaja SMA pernah mendapatkan hasil pemeriksaan glukosa darah tinggi yaitu sebanyak 4,6%. Sebanyak 11,2% responden memiliki orang tua, kakak atau adik dengan diabetes melitus, dan sebanyak

19% responden memiliki riwayat DM dari kakek, nenek, bibi, paman, atau sepupu pertama (tidak berasal dari orang tua yang sama).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi terkait gambaran tingkat risiko diabetes melitus pada remaja dan menjadi bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan program kesehatan terkait pengelolaan remaja dengan keluarga DM serta pemberian edukasi tentang pencegahan diabetes melitus sejak dini.

### **2. Bagi Instansi Pendidikan**

Diharapkan sekolah sebagai instansi pendidikan membuat program pencegahan diabetes melitus pada remaja seperti mengadakan jajanan sehat di kantin sekolah serta memberikan fasilitas olahraga yang terawat untuk menumbuhkan keinginan melakukan aktivitas fisik. Diharapkan juga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, menjadi sumber referensi dan informasi untuk memperluas pengetahuan terkait risiko DM tipe 2 pada remaja.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti berharap agar dilakukan penelitian lebih lanjut untuk lebih menganalisis terkait faktor-faktor risiko lain yang dapat menyebabkan diabetes melitus tipe 2 pada remaja, jenis serta intensitas aktivitas fisik pada remaja, serta analisis pengaruh jenis kelamin terhadap risiko diabetes melitus tipe 2.