

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran tingkat risiko diabetes mellitus tipe 2 pada siswa SMA Negeri 13 Padang, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Distribusi frekuensi untuk faktor risiko yang tidak dapat diubah bahwa sebagian besar responden (48.5%) berusia 17 tahun dan lebih dari setengah responden (60.4%) adalah perempuan serta hampir seluruh responden (74.6%) tidak memiliki riwayat keluarga dengan diabetes mellitus.
- b. Distribusi frekuensi untuk faktor risiko yang dapat diubah bahwa hampir seluruh responden (78.7%) memiliki indeks massa tubuh kurang dari 25 kg/m<sup>2</sup>, lebih dari setengah responden (67.5%) memiliki ukuran lingkar perut normal, sebagian besar responden (53.7%) tidak rutin dalam melakukan aktivitas fisik, sebagian besar responden (64.9%) tidak setiap hari mengonsumsi buah dan sayur, dan hanya sebagian kecil responden (5.2%) yang pernah mengonsumsi obat hipertensi.
- c. Distribusi frekuensi untuk faktor risiko tambahan terkait diabetes mellitus tipe 2 bahwa hampir seluruh responden (90.3%) tidak pernah memiliki hasil pemeriksaan gula darah tinggi.
- d. Distribusi frekuensi untuk tingkat risiko diabetes mellitus tipe 2 bahwa sebagian besar responden (70.5%) berisiko rendah untuk terkena diabetes

mellitus tipe 2, kemudian sebanyak 18.7% responden berisiko cukup rendah serta 7.1% responden berisiko sedang terkena diabetes mellitus tipe 2. Hanya sebagian kecil responden (3.0%) yang berisiko tinggi dan hampir tidak ada responden (0.7%) yang berisiko sangat tinggi terkena diabetes mellitus tipe 2.

## **B. Saran**

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

Dari hasil penelitian ini instansi pelayanan kesehatan dapat mengetahui gambaran tingkat risiko diabetes mellitus tipe 2 pada remaja di SMA Negeri 13 Padang dan diharapkan instansi pelayanan kesehatan dapat melakukan upaya pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada remaja melalui kegiatan pemberian edukasi, skrining, dan pemeriksaan gula darah di sekolah.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

SMA Negeri 13 Padang sebagai institusi pendidikan diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan diabetes mellitus tipe 2 melalui penyediaan makanan sehat di kantin dan fasilitas olah raga untuk menunjang kegiatan aktivitas fisik oleh siswa di sekolah. Selain itu, diharapkan pihak sekolah bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk pemberian edukasi, pemeriksaan gula darah, dan skrining diabetes mellitus tipe 2 kepada seluruh siswa.

### 3. Bagi Responden

Dari hasil penelitian ini diharapkan responden lebih peduli terhadap kesehatan diri dan dapat menurunkan tingkat risiko terkena diabetes mellitus tipe 2 dengan meningkatkan upaya yang dapat mencegah terjadinya penyakit tersebut seperti rutin beraktivitas fisik 30 menit setiap hari dan mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan referensi bagi peneliti selanjutnya dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut terkait analisis tingkat kejadian diabetes mellitus tipe 2 pada remaja di Kota Padang.

