

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian prediabetes pada penduduk usia 15–24 tahun di Indonesia dengan memanfaatkan dataset nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan kritis sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden usia produktif muda (15–24 tahun) di Indonesia mengalami prediabetes (71,1%).
2. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, memiliki aktivitas fisik cukup, tidak merokok, mengonsumsi makanan berisiko kategori rendah, mengalami gejala depresi, tidak mengonsumsi alkohol dalam sebulan terakhir, dan memiliki IMT normal.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian prediabetes pada usia 15–24 tahun di Indonesia.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kuantitas aktivitas fisik dengan kejadian prediabetes pada usia 15–24 tahun di Indonesia.
5. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku merokok dengan kejadian prediabetes pada usia 15–24 tahun di Indonesia.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berisiko dengan kejadian prediabetes pada usia 15–24 tahun di Indonesia.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status depresi emosional dengan kejadian prediabetes pada usia 15–24 tahun di Indonesia.

8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku minum minuman beralkohol dengan kejadian prediabetes pada usia 15–24 tahun di Indonesia.
9. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara IMT dengan kejadian prediabetes pada usia 15–24 tahun di Indonesia.
10. Perilaku merokok merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian prediabetes pada usia 15–24 tahun di Indonesia, di mana responden yang merokok memiliki peluang 1,529 kali lebih besar untuk mengalami prediabetes dibandingkan responden yang tidak merokok, setelah dikontrol oleh variabel IMT (POR = 1,529; 95% CI: 1,050–2,228).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya dari penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Perlu memperkuat integrasi program pengendalian dampak tembakau dengan deteksi dini Penyakit Tidak Menular (PTM) pada kelompok usia muda. Selain itu perlu mengoptimalkan platform digital seperti Satu Sehat untuk menyediakan fitur *screening* mandiri risiko disglukemia yang menasar remaja perokok, serta mempercepat implementasi regulasi pembatasan pajangan rokok dan cukai tinggi pada produk tembakau guna meminimalkan inisiasi merokok sejak dini di tingkat populasi secara riil.

2. Tenaga Kesehatan, Institusi Pendidikan, dan Masyarakat

Tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan primer bersama civitas akademika dan institusi pendidikan disarankan berkolaborasi

mengimplementasikan program "Kampus/Sekolah Bebas Adiksi (Care-Zone)". Sektor promosi kesehatan kampus dan sekolah dapat menerapkan strategi nyata yang mencakup tiga pilar utama, berupa penegakan aturan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) berbasis regulasi nasional dan pendekatan restoratif, edukasi visual berbasis kampanye digital (Social Media Micro-Learning Series), dan optimalisasi layanan berhenti merokok melalui pembentukan tim konselor sebaya (Peer-Counselor Task Force). Sementara itu, komunitas pemuda dan kader kesehatan remaja di tingkat masyarakat diharapkan aktif menggerakkan aktivitas fisik rekreatif terstruktur yang dipadukan dengan advokasi kawasan tongkrongan bebas asap rokok (*smoke-free youth space*) guna memutus rantai risiko prediabetes secara kolektif di lapangan.

3. Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan analisis stratifikasi khusus pada kelompok perokok berdasarkan frekuensi serta durasi merokok harian untuk melihat efek jangka panjangnya terhadap sensitivitas insulin. Selain itu, riset mendatang disarankan menggunakan indikator Obesitas Sentral melalui pengukuran Lingkar Perut (*waist circumference*) alih-alih menggunakan parameter IMT standar, guna menghindari bias lean-diabetes (penderita prediabetes metabolik yang memiliki postur tubuh normal atau kurus).