

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Pola Makan Seimbang dengan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di SMAN 10 Yogyakarta dengan jumlah responden 93 siswa/i didapatkan hasil kesimpulan yaitu:

1. Hasil penelitian karakteristik responden menyatakan mayoritas berjenis kelamin perempuan sejumlah 59 responden (63,4%), mayoritas berusia 17 tahun dengan jumlah 40 responden (43%), sebagian besar tidak memiliki riwayat diabetes mellitus keluarga sejumlah 80 responden (86%), dan indeks massa tubuh (IMT) sebagian besar pada rentang normal yaitu sejumlah 45 responden (48,4%).
2. Pengetahuan remaja tentang pola makan seimbang mayoritas pada kategori pengetahuan pola makan seimbang sedang sejumlah 50 responden (53,8%).
3. Sikap remaja tentang pola makan seimbang mayoritas pada kategori sikap pola makan seimbang baik sejumlah 62 responden (62%).
4. Tindakan pencegahan terkait diabetes mellitus tipe 2 mayoritas pada kategori tindakan pencegahan diabetes mellitus sedang yaitu sejumlah 83 responden (89,2%).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja tentang pola makan seimbang dengan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 dengan hasil *P-value* 0,010 ($p \leq 0,05$) dengan nilai korelasi positif r 0,264 (0,2-0,399) artinya semakin tinggi pengetahuan pola makan seimbang maka semakin tinggi tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap remaja tentang pola makan seimbang dengan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 dengan hasil *P-value* 0,013 ($p \leq 0,05$) dengan nilai korelasi positif r 0,300 (0,2-0,399) artinya semakin tinggi sikap pola makan seimbang maka semakin tinggi tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan penelitian ini yaitu:

1. Bagi Siswa/i SMAN 10 Yogyakarta

Diharapkan siswa/i lebih meningkatkan kembali pengetahuan dan sikap tentang pola makan seimbang dengan mencari informasi lebih luas lagi serta dapat meningkatkan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada remaja.

2. Bagi Guru SMAN 10 Yogyakarta

Diharapkan guru di SMAN 10 Yogyakarta memberikan sarana pendidikan kesehatan dan mengembangkan materi tambahan terkait kesehatan khususnya tentang pola makan seimbang dan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada remaja. Selain itu, disarankan untuk mengadakan program skrining kesehatan rutin melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) sehingga siswa/i dapat mengetahui gejala awal penyakit yang dapat terjadi di masa remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi untuk mengembangkan penelitian dan meneliti faktor lain yang belum diteliti, seperti aktivitas fisik.