

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan *Health Belief Model* dan Sikap Remaja tentang *Sugar Addiction* dengan Risiko Diabetes Melitus pada Siswa SMK Idhotun Nasyi'in yang melibatkan 56 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hampir seluruh siswa SMK Idhotun Nasyi'in memiliki *Health Belief Model* (HBM) pada kategori tinggi, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori sedang dan tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori rendah.
2. Sebagian besar siswa SMK Idhotun Nasyi'in menunjukkan sikap positif terhadap *Sugar Addiction*, sementara sebagian kecil lainnya memiliki sikap negatif.
3. Sebagian besar siswa SMK Idhotun Nasyi'in berada pada kategori risiko diabetes melitus rendah, sedangkan sebagian kecil termasuk dalam kategori risiko sedang dan tidak ditemukan responden dengan kategori risiko tinggi.
4. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Health Belief Model* (HBM) dengan risiko diabetes melitus, ditunjukkan oleh nilai $p = 0,004$ dan koefisien korelasi ($r = -0,382$). Hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan lemah, yang mengindikasikan bahwa

semakin baik *Health Belief Model* yang dimiliki remaja, maka semakin rendah risiko diabetes melitus.

5. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap remaja tentang *Sugar Addiction* dengan risiko diabetes melitus, dengan nilai $p = 0,001$ dan koefisien korelasi ($r = -0,443$). Hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan sedang, yang berarti semakin positif sikap remaja terhadap *Sugar Addiction*, maka semakin rendah pula risiko diabetes melitus.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam menerapkan perilaku hidup sehat dengan mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula tinggi, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta menjaga pola makan yang seimbang. Selain itu, remaja perlu membangun persepsi kesehatan yang baik dan sikap positif terhadap bahaya *Sugar Addiction* sehingga dapat meminimalkan risiko terjadinya diabetes melitus sejak usia dini.

5.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pencegahan diabetes melitus melalui kegiatan promosi kesehatan, penyuluhan, maupun program edukasi tentang bahaya

konsumsi gula berlebih. Selain itu, sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan pola hidup sehat, salah satunya melalui optimalisasi kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta penyediaan pilihan makanan dan minuman yang lebih sehat di lingkungan sekolah.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan wilayah penelitian yang lebih luas sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih representatif. Selain itu, peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi risiko diabetes melitus, seperti tingkat pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, status gizi, maupun riwayat keluarga, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.