

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Terdapat hubungan antara *healthy lifestyle behavior* dengan risiko diabetes melitus pada remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo yang dibuktikan dengan hasil uji Spearman Rho menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$. Berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,575, hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori kuat dengan arah hubungan negatif (tidak searah). Hal ini dapat terjadi karena perilaku hidup sehat seperti aktivitas fisik yang cukup, pola makan seimbang, serta pengendalian konsumsi gula dan lemak berperan dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dan sensitivitas insulin. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dan tingginya konsumsi makanan tinggi gula dan lemak dapat menyebabkan peningkatan resistensi insulin, penumpukan lemak tubuh, serta gangguan metabolisme glukosa yang pada akhirnya meningkatkan risiko diabetes melitus.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara nyata dalam kehidupan sehari-hari, antara lain dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula serta lemak, seperti minuman kemasan, gorengan, dan fast food. Remaja juga disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan cara sederhana seperti berjalan kaki minimal 10.000 langkah per hari, berolahraga ringan 3–5 kali per

minggu, serta mengurangi aktivitas sedentari seperti bermain gadget dalam waktu lama. Selain itu, responden dianjurkan untuk membawa bekal makanan dari rumah yang lebih sehat dan bergizi seimbang, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, serta membiasakan minum air putih yang cukup setiap hari. Pengelolaan stres juga perlu diperhatikan, misalnya dengan melakukan aktivitas positif seperti olahraga, hobi, atau relaksasi.

5.2.2 Bagi Tempat Peneliti

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan gaya hidup sehat melalui program yang aplikatif, seperti memberikan edukasi kesehatan secara rutin terkait pola makan sehat dan aktivitas fisik. Sekolah juga dapat melakukan pengawasan dan pembinaan terhadap kantin sekolah agar menyediakan makanan sehat, rendah gula, dan rendah lemak. Selain itu, disarankan untuk melakukan skrining kesehatan sederhana secara berkala, seperti pengukuran lingkaran perut, berat badan, dan tinggi badan untuk memantau status kesehatan siswa. Sekolah juga dapat menyediakan fasilitas pendukung seperti air minum yang mudah diakses, program konsumsi buah bersama, serta kegiatan olahraga rutin seperti senam atau jalan sehat untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel yang lebih spesifik dan pengukuran yang lebih objektif, seperti pemeriksaan gula darah acak untuk mengetahui

kondisi glukosa secara langsung, serta pengukuran riwayat diabetes melitus pada orang tua untuk melihat faktor genetik. Selain itu, disarankan menggunakan metode food recall 24 jam untuk mendapatkan gambaran pola makan yang lebih akurat, serta mempertimbangkan penggunaan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain seperti tingkat aktivitas fisik secara kuantitatif atau durasi penggunaan gadget untuk melihat hubungan dengan risiko diabetes melitus secara lebih mendalam.

