

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik subjek dengan jenis kelamin perempuan menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 16 tahun (53,8%) serta sebagian besar subjek mengalami kelebihan berat badan atau dengan status gizi obesitas 2 (7,7%), obesitas 1 (23,2%) dan overweight (30,7%).
2. Tingkat aktivitas fisik subjek penelitian sebelum dilakukan pendampingan Terkait Aktivitas Fisik cenderung ringan atau *sedentary lifestyle* dan setelah diberikan pendampingan Terkait Aktivitas Fisik, tingkat aktivitas fisik keseluruhan subjek penelitian adalah sedang (*moderately activity lifestyles*).
3. Dari hasil skrining siswi Kelas 10 di SMAN 1 Lawang sejumlah 253 siswi, didapatkan hasil 13 remaja termasuk dalam kategori prediabetes sebanyak 11 orang dan diabetes melitus 2 orang.
4. Terdapat perbedaan antara gula darah sebelum dilakukan pendampingan dan setelah dilakukan pendampingan. Seluruh subjek mengalami penurunan kadar glukosa darah namun masih terdapat 1 siswi yang termasuk dalam kategori prediabetes.
5. Pemberian edukasi dengan pendampingan Terkait Aktivitas Fisik menggunakan media *booklet* pada subjek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan aktivitas fisik dan terhadap penurunan kadar glukosa darah remaja prediabetes dan diabetes melitus

B. Saran

1. Diharapkan bagi seluruh masyarakat khususnya remaja untuk ikut berpartisipasi dalam upaya peningkatan kesadaran masyarakat untuk pencegahan penyakit diabetes melitus dan penyakit tidak menular lainnya agar prevalensi diabetes melitus tidak semakin meningkat.
2. Bagi remaja diharapkan rutin melakukan kegiatan olahraga dan melakukan aktivitas fisik, menjaga berat badan tetap ideal, menerapkan pola makan sehat, mengelola stress, rajin mengonsumsi air putih, melakukan pengecekan gula darah secara berkala serta

menerapkan pola hidup bersih dan sehat agar dapat mencegah risiko terkena diabetes melitus.

3. Perlu dilakukan aktivitas fisik dan bila ingin mendapatkan hasil yang baik maka harus memenuhi syarat yaitu minimal 3 – 5 kali dalam seminggu serta dalam kurun waktu minimal 30 menit dalam sekali beraktivitas agar aktivitas tersebut efektif dan dapat membantu mengontrol kadar glukosa darah.
4. Diharapkan bagi peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini, yaitu dengan menambahkan variabel lain, memperluas subjek penelitian dan memberikan implementasi tidak hanya kepada subjek penelitian tetapi juga kepada keluarga agar mengetahui bagaimana cara melakukan pencegahan diabetes melitus.