

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Remaja putri di SMAN 01 Lawang dengan rentan usia 15-17 tahun sebagian besar memiliki status gizi tidak normal dengan persentase sebesar 69,2%.
2. Sebagian besar subjek penelitian memiliki konsumsi karbohidrat sederhana melebihi batas anjuran sebanyak 69,2% untuk *pre* edukasi dan pendampingan serta sebanyak 38,4% untuk *post* edukasi dan pendampingan. Jenis karbohidrat yang dikonsumsi seperti gula pasir pada konsumsi teh manis, susu manis, jus manis, dan susu kental manis, minuman kemasan, serta selingan pada kue manis yang dikonsumsi responden.
3. Konsumsi serat kurang dari anjuran sebanyak 100% untuk *pre* dan *post* edukasi dan pendampingan. Sumber serat yang dikonsumsi responden bersumber dari sayur dan buah. Jenis sayuran yang dikonsumsi berupa kacang panjang yang diolah menjadi sayur tumis dan sayuran sop-sop an seperti buncis, dan wortel. Buah-buahan yang dikonsumsi berupa apel, jambu, dan buah yang diolah menjadi es buah seperti alpukat, melon, semangka, dan pir.
4. Rata-rata kadar glukosa darah sewaktu pada *pre* edukasi dan pendampingan responden yaitu 164,69 mg/dL yang menunjukkan bahwa dalam kategori sedang (140-199 mg/dL) atau dapat dikatakan pradiabetes. Rata-rata kadar glukosa darah sewaktu pada *post* edukasi dan pendampingan responden yaitu 91,15 mg/dL yang menunjukkan bahwa dalam kategori sedang (70-139 mg/dL) atau dapat dikatakan pada kategori baik/normal.
5. Pendampingan menggunakan media *e-booklet* memberikan pengaruh yang signifikan ($P\ value = 0,0436$) terhadap konsumsi karbohidrat sederhana pada remaja prediabetes dan diabetes mellitus. Pendampingan menggunakan media *booklet* tidak memberikan pengaruh

yang signifikan (P value = 0,776) terhadap konsumsi serat pada remaja prediabetes dan diabetes mellitus. Pendampingan menggunakan media *booklet* memberikan pengaruh yang signifikan (P value =0,043) terhadap penurunan kadar glukosa darah remaja prediabetes dan diabetes.

1.2 Saran

1. Bagi Siswa

Disarankan bagi siswa remaja SMAN 01 Lawang selalu menjaga pola makan sehari-hari dengan menerapkan pola makan prinsip 3J, menaati anjuran konsumsi karbohidrat sederhana dan serat dengan tujuan agar dapat menurunkan prevalensi diabetes mellitus.

2. Bagi orang tua siswa

Diharapkan bagi orang tua siswa untuk senantiasa berkontribusi dalam menambah wawasan dalam mendapatkan edukasi dan memahami pentingnya pola diet diabetes mellitus dan gizi seimbang.

3. Bagi pihak sekolah

Disarankan bagi pihak sekolah SMAN 01 Lawang untuk memberikan lebih banyak penyuluhan kesehatan yang ditujukan oleh siswa dan orang tua siswa. Diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan dengan gizi seimbang sebagai pencegahan munculnya penyakit diabetes mellitus.

4. Bagi peneliti

Disarankan untuk penelitian selanjutnya menambahkan alat ukur SQ-FFQ agar lebih mengetahui pola makan dan asupan karbohidrat sederhana serta serat dalam jangka panjang.