

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik subjek dengan rentan usia 15-17 tahun memiliki status gizi tidak normal dengan persentase sebesar 69,2%. Sebagian besar subjek tidak memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus dari keluarga.
2. Subjek penelitian menyukai *fast food* dan *soft drink* dengan jenis yang paling sering dikonsumsi yaitu mie instan (*instant food*) dan teh manis kemasan (*soft drink* tidak berkarbonasi).
3. Pendampingan menggunakan media *booklet* tidak memberikan pengaruh yang signifikan tetapi mengalami penurunan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja prediabetes dan diabetes.
4. Pendampingan menggunakan media *booklet* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan konsumsi *soft drink* pada remaja prediabetes dan diabetes.
5. Pendampingan menggunakan media *booklet* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kadar glukosa darah pada remaja prediabetes dan diabetes.

B. Saran

Remaja prediabetes dan diabetes melitus disarankan supaya dapat memilih makanan dan minuman yang sehat. Salah satunya yaitu dengan cara membatasi asupan konsumsi *fast food* dan *soft drink*. Selain itu, perlu adanya dukungan dari orang tua supaya dapat mengarahkan anak untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang agar dapat mencegah terjadinya risiko penyakit degeneratif pada usia remaja seperti penyakit diabetes mellitus.