

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berusia 22 tahun (40,5%), berjenis kelamin perempuan (56,8%), menempuh pendidikan D4/S1 (86,5%), sebagian besar responden belum bekerja (81%), memiliki status gizi normal (48,6%), dan memiliki riwayat diabetes keluarga (75,6%).
2. Sebagian besar responden sebelum diberikan edukasi memiliki pengetahuan baik (43,3%), dan setelah diberikan edukasi memiliki pengetahuan baik (59,5%). Rata-rata skor pengetahuan responden mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi yaitu dari 67,2 menjadi 76,4.
3. Sebagian besar responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi memiliki status gizi normal (48,6%). Rata-rata skor IMT mengalami penurunan setelah diberikan edukasi yaitu dari 22,8 kg/m² menjadi 22,6 kg/m².
4. Sebagian besar responden sebelum diberikan edukasi mengonsumsi energi defisit tingkat berat (37,8%), setelah diberikan edukasi responden mengonsumsi energi defisit tingkat sedang (32,4%). Rata-rata konsumsi energi responden mengalami peningkatan dari 1884 kkal menjadi 1988 kkal. Sebagian besar responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengonsumsi karbohidrat defisit tingkat berat (56,7% dan 37,8%), Rata-rata konsumsi karbohidrat responden meningkat dari 275,4 gram menjadi 298,7 gram. Jenis dan frekuensi makan mengalami peningkatan pada karbohidrat, protein, dan serat, sedangkan pada lemak mengalami penurunan.
5. Terdapat pengaruh *e-booklet* tentang pencegahan diabetes melitus tipe 2 terhadap pengetahuan (*p-value* 0,000), konsumsi energi responden (*p-value* 0,007). Tidak terdapat pengaruh *e-booklet* tentang pencegahan diabetes melitus tipe 2 terhadap status gizi (*p-value* 0,226), dan konsumsi karbohidrat responden (*p-value* 0,052).

B. Saran

1. Media *e-booklet* tentang pengetahuan, status gizi, dan pola makan dapat disajikan lebih lengkap dan informatif agar materi yang diberikan tersampaikan dengan baik kepada responden, dan dapat merubah perilaku sesuai yang diharapkan peneliti.
2. Bagi peneliti lain diharapkan dapat menambahkan variabel pola konsumsi karbohidrat agar dapat lebih fokus pada pencegahan diabetes melitus tipe 2.
3. Bagi peneliti lain diharapkan dapat menggali tentang riwayat penyakit seseorang agar dapat mengetahui risiko seseorang terkena diabetes.
4. Bagi peneliti lain diharapkan dapat menggali tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan yang dapat menyebabkan diabetes.