

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan terjadinya risiko diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 1 Sukosari Kabupaten Bondowoso dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Pola makan responden pada remaja sebagian besar memiliki pola makan buruk.
2. Aktivitas fisik responden pada remaja sebagian besar berada pada tingkat aktivitas fisik rendah.
3. Risiko diabetes melitus pada responden remaja diketahui bahwa sebagian besar berisiko rendah.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja, dengan kekuatan korelasi cukup kuat.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja, dengan kekuatan korelasi cukup kuat.

Berdasarkan tujuan khusus yang telah dijabarkan mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi dan digunakan sebagai landasan untuk memperluas pengetahuan mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja.

5.2.2. Saran Praktis

1. Bagi Sekolah

Bagi sekolah dapat menjadi salah satu pengetahuan tentang risiko terjadinya penyakit diabetes melitus pada remaja, dan sebagai penilaian untuk mengidentifikasi program yang bertujuan mengurangi risiko diabetes melitus pada remaja.

2. Bagi Institusi

Bagi institusi diharapkan dapat menjadi referensi materi dan kepustakaan mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja dalam pengembangan ilmu komunitas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan akan menggunakan variabel bebas lain terkait faktor-faktor risiko diabetes melitus pada remaja selain pola makan dan aktivitas fisik. Serta dapat menggunakan variabel terikat lain selain risiko terjadinya diabetes melitus pada remaja.