

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan (83,2%), usia responden dalam rentang 17-24 tahun, mayoritas berasal dari angkatan 2021 (45,2%) dan dari jurusan keperawatan (51,6%), memiliki IMT obesitas (37,9%), sebagian besar responden juga memiliki riwayat keluarga DM (80%). Dari 95 responden, 58 responden memiliki risiko diabetes dari adanya riwayat keluarga, 19 responden dari IMT obesitas, dan 18 responden dari keduanya. Semua karakteristik responden tersebut tidak berhubungan dengan perilaku pencegahan diabetes, kecuali jenis kelamin dengan *p value* 0,03.
2. Pada gambaran variabel didapat mayoritas responden memiliki *self-efficacy* rendah, *self-awareness* tinggi, dan perilaku pencegahan kurang.
3. Ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan jenis kelamin dengan perilaku pencegahan diabetes pada mahasiswa berisiko di Fikes Unsoed.
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dengan perilaku pencegahan diabetes pada mahasiswa berisiko di Fikes Unsoed.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian, berikut adalah rekomendasi dari penulis:

1. Bagi responden, diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan diabetes dengan memperbaiki gaya hidup yang tidak sehat supaya kedepannya terhindar dari penyakit diabetes, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan memantau berat badan dalam batas ideal.
2. Bagi institusi pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi dan intervensi yang fokus pada pengembangan *self-efficacy* dalam upaya pencegahan penyakit diabetes maupun penyakit tidak menular lainnya. Selain itu, intervensi untuk prevensi primer diabetes harus mempertimbangkan pendekatan dari berbagai sudut pandang, yang mencakup pendidikan

kesehatan, dukungan sosial, serta perubahan lingkungan untuk menunjang perilaku kesehatan individu yang lebih baik.

3. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan intervensi untuk meningkatkan *self-efficacy* untuk meningkatkan keyakinan mahasiswa akan kemampuan dirinya dalam upaya pencegahan diabetes.

