

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil skrining menggunakan kuesioner Findrisc diperoleh bahwa sebagian besar responden berusia 20-34 tahun yaitu sebanyak 108 responden (87,1%). Responden laki-laki seluruhnya yaitu 13 responden memiliki lingkar perut < 90 cm, sedangkan responden perempuan sebagian besar memiliki lingkar perut melebihi normal (80-88 cm) yaitu sebanyak 52 responden (46,8%). Akan tetapi, mayoritas responden yaitu sebanyak 65 responden (52,4%) memiliki IMT normal (< 25). Responden sebagian besar pun mengonsumsi sayur dan atau buah setiap hari yaitu sebanyak 109 responden (87,9%), tetapi sebagian besar responden pula tidak melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari yaitu sebanyak 81 responden (65,3%). Mayoritas responden tidak memiliki riwayat tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 105 responden (84,7%) dan tidak memiliki riwayat gula darah tinggi yaitu sebanyak 118 responden (95,2%). Selain itu, sebagian besar responden pula tidak memiliki riwayat DM pada keluarga sebanyak 101 responden (81,5%).
2. Karakteristik responden penelitian ini mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 111 responden (89,5%) dengan pendidikan terakhirnya mayoritas adalah pendidikan menengah (SMP/sederajat & SMA/sederajat) yaitu sebanyak 105 responden (84,7%). Selain itu, sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 103 responden (83,1%) diantaranya terdiri dari 86 responden (83,5%) ibu rumah tangga, 14 responden (13,6%) sebagai pelajar, dan 3 responden (2,9%) sebagai pencari kerja.
3. Responden dengan pola makan berisiko dan tidak berisiko memiliki jumlah yang sama yaitu sebanyak 62 responden (50,0%). Selain itu, berdasarkan analisis menggunakan *Nutrisurvey* sebagian besar responden mengonsumsi lemak berlebih dari rekomendasi AKG setiap orangnya yaitu sebanyak 75 responden (60,5%).

4. Mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang berdasarkan hasil wawancara menggunakan PSS-10 yaitu sebanyak 85 responden (68,5%).
5. Sebagian besar responden tidak merokok yaitu sebanyak 115 responden (92,7%).
6. Sebagian besar responden terpapar asap rokok setiap hari yang berasal dari lingkungan sekitarnya yaitu sebanyak 78 responden (62,9%).
7. Hasil pengukuran GDS menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kadar GDS normal (70-139 mg/dL) yaitu sebanyak 105 responden (84,7%). Rata-rata kadar GDS responden adalah 109 mg/dL dengan nilai GDS tertinggi yaitu 210 mg/dL dan nilai GDS terendah yaitu 67 mg/dL.
8. Potensi DM tipe 2 pada kelompok usia produktif (15-34 tahun) di wilayah perdesaan berdasarkan Findrisc sebagian besar termasuk kedalam risiko rendah dengan peluang 1% terkena DM tipe 2 pada sepuluh tahun mendatang yang dialami oleh 78 responden (62,9%). Faktor risiko yang paling banyak ditemukan yaitu obesitas sentral, konsumsi lemak berlebih, stres sedang, dan paparan asap rokok.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Kelompok Usia Produktif (15-34 Tahun)

Pada usia produktif disarankan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya minimal 150 menit dalam satu minggu, menerapkan pola makan seimbang khususnya tidak mengonsumsi makanan dengan lemak tinggi yang berlebih, manajemen stres, dan menghindari paparan asap rokok.

### 2. Bagi Desa Kaliputih, Desa Kaliwangi, Desa Karangmangu, Desa Kaliurip, dan Desa Gerduren

Meskipun hasil penelitian menggunakan Findrisc daerah tersebut sebagian besar responden berisiko rendah terkena DM tipe 2 pada 10 tahun mendatang tetap diperlukan upaya promotif dan preventif terkait DM. Hal tersebut dapat dilakukan dengan pemanfaatan posyandu khususnya dalam melakukan skrining dan edukasi.

3. Bagi Puskesmas Purwojati

Pihak puskesmas diharapkan melakukan pendampingan ke setiap posyandu khususnya dalam konseling gizi ke ibu-ibu. Hal ini dengan pertimbangan hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas lingkar perut perempuan lebih dari normal ( $>80$  cm). Selain itu, sebelum kegiatan posyandu pun dapat diadakan aktivitas fisik terlebih dahulu seperti senam karena selama ini senam biasanya dilakukan di posyandu lansia saja. Saat ini posyandu ILP mulai diselenggarakan maka dapat disesuaikan kegiatan aktivitas fisiknya dengan sasaran dari posyandu. Selain itu pula, pihak puskesmas dapat gencar melakukan edukasi terkait bahaya merokok khususnya pada remaja baik melalui posyandu remaja maupun ke sekolah-sekolah.

4. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat

Pihak jurusan kesehatan masyarakat diharapkan dapat terus melakukan riset terkait DM khususnya sehingga dapat menemukan temuan baru dan dapat dijadikan bahan untuk menyusun strategi pendekatan dalam menyelenggarakan program promotif dan preventif di masyarakat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat memperluas informasi mengenai lokasi utama terkena paparan asap rokok supaya dapat memperkuat analisis risiko kesehatan dengan memahami pola paparan yang lebih detail. Selain itu, pada kuesioner terkait pola makan, disarankan untuk menambahkan daftar berbagai jenis karbohidrat kompleks guna memperoleh data yang lebih rinci.