

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Penelitian ini melibatkan 56 remaja dengan rentang usia dari 14-19 tahun. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2025 di Kelurahan Bantarsoka dan Rejasari Kecamatan Purwokerto Barat. Mayoritas remaja berusia 17 tahun dan duduk di bangku SMA, perbandingan antara laki-laki dan perempuan berjumlah sama. Sebagian besar belum mengetahui bahwa mereka memiliki risiko penyakit Diabetes Melitus (DM) dari riwayat keluarga dan belum melakukan pencegahan awal untuk mengurangi risiko. Tingkat penerapan perilaku Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres (CERDIK) remaja risiko DM dengan riwayat keluarga adalah sedang, masih banyak remaja yang belum melakukan perilaku CERDIK namun banyak juga remaja yang sudah melakukan perilaku cerdik karena faktor kebiasaan. Hal yang dapat digaris bawahi sebagian besar gambaran fenomena di lapangan adalah remaja yang sudah menerapkan perilaku CERDIK dengan nilai skor yang tinggi bukan didasari oleh kesadaran mereka tentang risiko DM yang dimiliki dari riwayat keluarga. Sedangkan remaja yang belum menerapkan perilaku CERDIK didasari oleh berbagai faktor yaitu tidak adanya waktu untuk melakukan komponen CERDIK seperti cek kesehatan secara rutin dan melakukan aktivitas fisik, pola makan yang tidak teratur dan tidak bisa menghindari paparan asap rokok.

### B. Saran

Saran yang dapat diberikan kepada responden, puskesmas atau pelayanan kesehatan, kader, dan peneliti selanjutnya adalah:

#### 1. Bagi Responden

Diharapkan remaja dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya penerapan perilaku CERDIK untuk mencegah penyakit tidak menular terutama DM sejak dini. Dapat meningkatkan kesadaran untuk melakukan cek kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari, mengurangi konsumsi garam dan lemak,

serta membiasakan membaca label kemasan pangan sebelum konsumsi. Remaja bisa mengikuti penyuluhan yang dilakukan oleh pelayanan kesehatan di lingkungan rumah atau sekolah.

## 2. Bagi Puskesmas dan Pelayanan Kesehatan

Meningkatkan program edukasi kesehatan tentang CERDIK secara berkelanjutan, terutama pada komponen yang memiliki tingkat kepatuhan yang rendah. Penyuluhan dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan, serta dapat melibatkan orang tua untuk memperkuat dukungan keluarga dalam mencegah risiko DM dalam keluarga.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat berperan dalam pencegahan DM pada remaja melalui integrasi edukasi perilaku CERDIK dalam kegiatan sekolah. Sekolah dapat mendukung perilaku sehat dengan memfasilitasi kegiatan aktivitas fisik, pengecekan kesehatan secara rutin dan membangun kerja sama dengan puskesmas untuk memperkuat upaya promosi kesehatan.

## 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup wilayah yang lebih luas. Selain itu peneliti berikutnya bisa mempertimbangkan desain analitik pendekatan sebab akibat untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan antara faktor keluarga, lingkungan dan penerapan perilaku CERDIK pada remaja. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan ide melakukan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, tingkat stres, kebiasaan makan dan aktivitas fisik sebagai faktor yang mungkin memengaruhi perilaku pencegahan PTM pada remaja.