

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mayoritas responden merupakan remaja berjenis kelamin perempuan, usia responden memiliki rata-rata 14 tahun dengan rentang usia 10-18 tahun. Gambaran perilaku pencegahan GKG, *perceived benefits*, *perceived barriers*, dan *self-efficacy* termasuk dalam kategori baik. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived benefits* dengan perilaku pencegahan GKG pada remaja dengan nilai $p = 0,141$. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *perceived barriers* dan *self-efficacy* dengan perilaku pencegahan GKG dengan nilai $p < 0,001$.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan setelah menyelesaikan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Responden diharapkan bisa mempertahankan dan meningkatkan perilaku pencegahan GKG dengan memulai kebiasaan hidup yang lebih sehat secara konsisten seperti menjaga pola makan dengan membatasi mengonsumsi makanan tinggi garam dan minuman tinggi glukosa, mengontrol berat badan dengan meningkatkan aktivitas fisik, serta menjaga asupan cairan dengan mengonsumsi air putih minimal 8 gelas per hari.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi dan edukasi kesehatan terkait pencegahan GKG pada remaja melalui program penyuluhan, konseling, dan skrining kesehatan secara berkala. Intervensi kesehatan diberikan dengan fokus meningkatkan *perceived benefits*, menurunkan *perceived barriers*, dan meningkatkan *self-efficacy* remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Peningkatan peran kader dan bidan desa diperlukan dalam mendukung

peer support bagi remaja untuk meningkatkan perilaku pencegahan GKG.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan penjelasan mengenai *perceived benefits*, *perceived barriers*, dan *self-efficacy* dalam kaitannya dengan perilaku pencegahan GKG. Institusi pendidikan diharapkan mampu berperan aktif dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja melalui program penguatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS), penyediaan kantin sehat, serta edukasi pencegahan penyakit tidak menular dalam kurikulum pendidikan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat menganalisis faktor lain yang dapat berhubungan dengan perilaku pencegahan GKG pada remaja seperti faktor usia, jenis kelamin, pengetahuan, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan riwayat merokok. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan faktor lain yang berpengaruh seperti berat badan dan tekanan darah serta mengembangkan instrumen menjadi lebih spesifik seperti adanya pernyataan terkait perilaku pengontrolan tekanan darah.

