

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas. Usia responden berada dalam rentang 14–19 tahun dengan mayoritas berusia 16 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (93,6%). Distribusi responden berdasarkan kelas meliputi kelas X, XI, dan XII dengan proporsi yang relatif seimbang.
2. Perilaku pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) berada pada nilai mean 133,20 dengan standar deviasi 19,829, yang mengindikasikan bahwa perilaku pencegahan PTM pada responden termasuk dalam kategori baik.
3. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa gambaran *self-efficacy* responden berada pada kategori cukup baik dengan nilai mean 70,76 dan standar deviasi 18,778.
4. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dan korelasi positif yang kuat pada variable *self-efficacy* dan perilaku pencegahan PTM. Hal ini berarti semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki responden, maka semakin baik perilaku pencegahan PTM yang dilakukan oleh remaja.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan lebih aktif membangun kebiasaan sehat seperti berolahraga secara teratur, menjaga pola makan, mengelola stres, serta memantau kondisi kesehatan sederhana (misalnya kualitas tidur atau keluhan fisik yang muncul). Peningkatan *self-efficacy* dapat dilakukan dengan menetapkan tujuan kecil yang realistik, melatih kemandirian mengambil keputusan kesehatan, dan mencari dukungan dari teman atau guru ketika menghadapi hambatan. Remaja juga perlu lebih menyadari bahwa kebiasaan sehat yang dibangun saat ini berpengaruh besar terhadap risiko PTM di masa mendatang.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini mendukung penguatan peran perawat komunitas dalam promosi kesehatan berbasis HPM, khususnya intervensi yang menitikberatkan pada peningkatan *self-efficacy* remaja sebagai strategi untuk mendorong perilaku pencegahan PTM.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi sekolah maupun perguruan tinggi dalam menyusun kegiatan pembelajaran, penyuluhan, atau program kesehatan siswa. Informasi ini bermanfaat bagi guru, konselor, dan dosen bidang kesehatan untuk memahami faktor psikologis yang memengaruhi perilaku pencegahan PTM pada remaja..

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan awal dalam pengembangan penelitian mengenai perilaku pencegahan PTM pada remaja. Peneliti berikutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, motivasi, pengetahuan, atau persepsi manfaat-hambatan. Penggunaan desain longitudinal atau mixed-method dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai perubahan *self-efficacy* dan perilaku kesehatan dari waktu ke waktu, serta memungkinkan pengembangan intervensi peningkatan *self-efficacy* pada remaja.