

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi makan dan minuman manis, memiliki pengaruh dari teman sebaya, aktivitas fisik yang tergolong ringan, dan status gizi gemuk. Terdapat hubungan secara signifikan antara teman sebaya, kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis, aktivitas fisik, dan status gizi dengan kejadian prediabetes. Namun, tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dan uang saku dengan kejadian prediabetes.

Faktor risiko terbesar penyebab prediabetes adalah status gizi, responden dengan status gizi gemuk atau obesitas memiliki risiko mengalami prediabetes sebesar 26 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi normal. Responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan memiliki risiko 6 kali lebih tinggi untuk mengalami prediabetes dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi makanan dan minuman manis dalam porsi normal. Responden yang dipengaruhi oleh teman sebaya memiliki risiko 5 kali lebih tinggi untuk mengalami prediabetes. Selain itu, responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan memiliki risiko 4 kali lebih tinggi mengalami prediabetes dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan pada penelitian, saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak untuk mencegah kejadian prediabetes sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa disarankan dapat menerapkan kebiasaan konsumsi makanan yang sehat dan seimbang dengan cara mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis yang tinggi gula, lemak, dan rendah serat. Selain itu,

membiasakan diri untuk selalu sarapan pagi, dan menghindari konsumsi makanan cepat saji. Meningkatkan pola hidup sehat dengan rajin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari atau 150 menit/minggu seperti bersepeda, angkat beban, senam, berlari, dan berenang untuk menghindari risiko terkena penyakit tidak menular seperti prediabetes, obesitas, dan hipertensi.

2. Bagi Universitas

Bagi Universitas disarankan untuk meningkatkan sosialisasi dan penerapan program makanan sehat di kantin dengan cara menetapkan takaran porsi gula yang jelas pada makanan dan minuman (maksimal 50gr/hari atau 4 sendok makan/hari), serta menyediakan informasi nilai gizi secara rinci. Selain itu, diperlukan sebuah media promosi kesehatan berbasis komunitas seperti poster, infografis, dan konten digital dengan tujuan meningkatkan kesadaran sivitas akademika akan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan pembatasan asupan gula untuk mencegah risiko penyakit tidak menular seperti prediabetes.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji secara komprehensif mengenai penerapan takaran atau porsi makanan dan minuman manis pada produk makanan minuman kekinian yang sedang tren, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi kandungan gula terhadap peningkatan risiko prediabetes.