

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan resiko DM Tipe 2 pada siswa SDN 24 Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat konsumsi minuman manis pada siswa SDN 24 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi minuman manis dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 30 responden (38,5%).
2. Tingkat aktivitas fisik pada siswa SDN 24 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, yaitu sebanyak 33 responden (42,3%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dengan resiko DM Tipe 2 pada siswa SDN 24 Kota Bengkulu dengan nilai ($p = 0,024$).
4. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan resiko DM Tipe 2 pada siswa SDN 24 Kota Bengkulu dengan nilai ($p = 0,049$).

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui program edukasi mengenai bahaya konsumsi minuman manis secara berlebihan serta pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan siswa. Sekolah juga diharapkan dapat membatasi penjualan minuman tinggi

gula di lingkungan sekolah, mendorong siswa membawa bekal dan air putih dari rumah, serta mengoptimalkan kegiatan olahraga, senam pagi, dan permainan aktif untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

2. Bagi Keluarga / Orang Tua

Diharapkan Keluarga / Orang Tua lebih memperhatikan pola makan dan minum anak dengan membatasi konsumsi minuman manis, membiasakan anak mengonsumsi air putih. Selain itu, orang tua diharapkan dapat mengurangi waktu penggunaan gawai pada anak dan mendorong anak melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin agar risiko DM Tipe 2 dapat dicegah sejak usia dini.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan puskesmas, diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dalam melaksanakan penyuluhan kesehatan, serta memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat kepada siswa, guru, dan orang tua secara berkesinambungan sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi risiko DM Tipe 2 pada anak, seperti status gizi, indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga diabetes, pola makan secara keseluruhan, durasi penggunaan gawai.