

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian fenomenologi mengenai kesadaran individu terhadap risiko diabetes melitus akibat kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis dalam gaya hidup modern, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kesadaran individu terhadap risiko diabetes melitus berada pada tingkat yang bervariasi. Sebagian individu telah memahami bahwa konsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan dapat meningkatkan risiko diabetes melitus, namun pemahaman tersebut belum sepenuhnya diikuti dengan kesadaran yang mendalam dan konsisten dalam perilaku sehari-hari. Beberapa individu hanya memiliki pengetahuan umum tanpa memahami secara komprehensif dampak jangka panjangnya.
2. Kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis masih menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Konsumsi minuman manis, makanan cepat saji, dan produk tinggi gula telah menjadi kebiasaan rutin yang dipengaruhi oleh faktor kenyamanan, rasa, kebiasaan, serta kemudahan akses terhadap produk tersebut di lingkungan sekitar.
3. Gaya hidup modern dan pengaruh lingkungan sosial berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi. Faktor seperti media sosial, lingkungan pertemanan, tren gaya hidup, dan aktivitas sehari-hari mendorong individu untuk mengonsumsi makanan dan minuman manis secara berulang, bahkan ketika individu telah mengetahui risiko kesehatannya.

4. Terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku kesehatan individu. Meskipun sebagian individu telah menyadari risiko diabetes melitus, kesadaran tersebut belum sepenuhnya diimplementasikan dalam bentuk perubahan perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran kognitif belum selalu diikuti oleh kesadaran perilaku.
5. Kesadaran individu terhadap risiko diabetes melitus merupakan proses bertahap yang dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, dan persepsi pribadi. Kesadaran dapat berkembang seiring dengan meningkatnya pemahaman, pengalaman pribadi, maupun paparan informasi kesehatan, sehingga berpotensi mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat.

B. Saran

1. Bagi masyarakat diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran untuk membatasi konsumsi makanan dan minuman manis serta mulai menerapkan pola hidup sehat guna mencegah risiko diabetes melitus.
2. Bagi tenaga kesehatan diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan edukasi dan promosi kesehatan mengenai bahaya konsumsi gula berlebihan serta pentingnya pencegahan diabetes melitus.
3. Bagi institusi kesehatan dan pendidikan diharapkan dapat mengembangkan program edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih banyak dan cakupan yang lebih luas untuk memperkaya hasil penelitian.