

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis mengenai Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Risiko Diabetes Melitus pada Remaja di Desa Kalisari, Kecamatan Kradenan, Kabupaten Grobogan Tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden dari penelitian ini yaitu remaja di Desa Kalisari Tahun 2026 menerapkan perilaku *sedentary lifestyle* tinggi, yaitu sebanyak 60 orang (70,6%).
2. Sebagian besar responden dari penelitian ini yaitu remaja di Desa Kalisari Tahun 2026 memiliki tingkat risiko diabetes melitus kategori rendah yaitu sebanyak 44 orang (51,8%), namun hampir separuhnya, yakni 41 responden (48,2%), menunjukkan peningkatan risiko dalam berbagai derajat.
3. Terdapat hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dengan Tingkat Risiko Diabetes Melitus pada Remaja di Desa Kalisari Tahun 2026, didapatkan $p\text{-value} = 0,005 < 0,05$ dengan kekuatan hubungan lemah dan berpola positif ($r = 0,304$).

B. Saran

1. Bagi Remaja

Melalui hasil penelitian ini, remaja diharapkan semakin menyadari bahaya perilaku sedentari serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat, baik dengan

meningkatkan aktivitas fisik, membatasi screen time, maupun memperbaiki pola makan, sebagai langkah pencegahan diabetes melitus sejak dini.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat menjadi pengingat bagi keluarga untuk aktif memantau perilaku sedentari remaja, menjadi teladan dalam penerapan gaya hidup sehat, serta melakukan pemantauan kesehatan secara berkala terutama pada keluarga dengan riwayat diabetes melitus.

3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi, referensi, serta bahan edukasi bagi tenaga kesehatan dan Puskesmas dalam merancang program promosi kesehatan dan skrining risiko diabetes melitus yang menjangkau kelompok remaja secara lebih terstruktur dan berkelanjutan.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam mengintegrasikan edukasi kesehatan ke dalam kurikulum, mendorong aktivitas fisik terstruktur, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pola hidup sehat bagi siswa.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang lebih komprehensif, seperti cakupan wilayah yang lebih luas, serta pengukuran variabel yang lebih lengkap seperti biomarker klinis, akselerometer, kualitas tidur, dan kadar stres.