BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas metode diskusi dengan buku digital terhadap perilaku pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada remaja berisiko obesitas di SMAN 7 Kota Bengkulu tahun 2025, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Peneliti telah membuat media buku digital dan buku saku sebagai alat promosi kesehatan untuk meningkatkan perilaku pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada remaja yang berisiko obesitas di SMAN 07 Kota Bengkulu. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa media ini valid dan layak untuk diuji coba.
2. Karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, status gizi, pola makan, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga dengan diabetes telah diketahui dan dijadikan dasar pelaksanaan intervensi. Sebagian besar responden adalah laki-laki pada kelompok intervensi (62,2%) dan kontrol (64,9), dan seluruhnya memiliki status gizi *overweight*. Sebagian besar tidak merokok pada kelompok intervensi (73%) dan kontrol (78,4%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p > 0,05$), sehingga kedua kelompok dinyatakan homogen.
3. Pengetahuan remaja di SMAN 07 Kota Bengkulu meningkat dengan selisih perubahan (delta): 35,68 (intervensi) dan 29,46 (kontrol). Kelompok intervensi meningkat dari 48,38 ± 8,665 menjadi 84,05 ± 5,507 dan kelompok kontrol meningkat dari 37,84 ± 9,757 menjadi 67,30 ± 9,902. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan buku digital dan buku saku meningkatkan pemahaman remaja tentang cara mencegah diabetes mellitus tipe 2.
4. Sikap remaja di SMAN 07 Kota Bengkulu meningkat dengan selisih perubahan (delta): 30,22 (intervensi) dan 23,31 (kontrol). Kelompok intervensi meningkat dari 55,06 ± 10,76 menjadi 85,28 ± 7,52 dan kelompok kontrol meningkat dari 47,55 ± 5,58 menjadi 70,86 ± 10,78. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan buku digital dan buku saku meningkatkan sikap remaja tentang cara mencegah diabetes mellitus tipe 2.
5. Tindakan remaja di SMAN 07 Kota Bengkulu meningkat dengan selisih perubahan (delta): 32,17 (intervensi) dan 24,59 (kontrol). Kelompok intervensi meningkat dari 52,97 ± 9,962

menjadi 85,14 ± 9,894 dan kelompok kontrol meningkat dari 47,57 ± 10,905 menjadi 72,16 ± 12,939. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan buku digital dan buku saku meningkatkan tindakan remaja tentang cara mencegah diabetes mellitus tipe 2.

6. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada pengetahuan, sikap, dan tindakan antara sebelum dan sesudah edukasi menggunakan buku digital. Hal ini membuktikan bahwa metode diskusi dengan buku digital efektif untuk meningkatkan perilaku pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada remaja di SMAN 07 Kota Bengkulu yang berisiko obesitas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain kepada:

1. Bagi Remaja

   Diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan mengenai diabetes mellitus tipe 2, serta terdorong untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai bentuk pencegahan sejak dini. Edukasi melalui media digital seperti buku digital diharapkan menjadi sarana yang mudah diakses dan menarik, sehingga remaja lebih peduli terhadap kesehatannya dan mampu membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

2. Bagi SMAN 7 Kota Bengkulu

   Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam mendukung kegiatan promosi kesehatan yang menyasar siswa-siswi, khususnya dalam hal pencegahan diabetes mellitus tipe 2. Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan media edukasi digital, seperti buku digital dan buku saku, ke dalam kegiatan pendidikan kesehatan atau ekstrakurikuler sebagai upaya promotif-preventif bagi peserta didik.

3. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan dan referensi ilmiah dalam pengembangan kurikulum, khususnya pada mata kuliah promosi kesehatan, pendidikan kesehatan, atau teknologi media pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan contoh implementasi inovasi edukasi kesehatan berbasis digital yang aplikatif pada kelompok remaja.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal dalam mengembangkan studi lanjutan terkait perilaku pencegahan diabetes mellitus tipe 2, khususnya pada kelompok usia remaja. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi penggunaan media edukasi lain, seperti aplikasi seluler, video interaktif, atau platform berbasis internet, untuk meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu