

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan perilaku sedentari dengan risiko pre diabetes melitus pada usia produktif di Klinik Gracia, dapat disimpulkan bahwa perilaku sedentary sangat beresiko terhadap kejadian pre diabetes melitus pada usia produktif. Perilaku sedentary sebagian besar rendah, sebanyak 102 responden dengan peluang resiko pre DM (73,9%) yang mana artinya semakin rendah perilaku sedentary maka semakin besar resiko terjadi pre diabetes melitus. Dibuktikan dengan uji Hasil spearman rank menunjukkan nilai p- value $0,003 < \alpha (0,05)$ yang menunjukkan ada hubungan signifikan antara perilaku sedentary dengan resiko pre DM pada usia produktif di Klinik Gracia. Serta diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $-0,247$ yang menunjukkan arah korelasi negatif dengan keeratan variabel.

B. Saran

1. Bagi Perawat

Tenaga keperawatan diharapkan berperan aktif dalam edukasi dan intervensi perubahan gaya hidup, khususnya pada kelompok usia produktif dengan risiko tinggi prediabetes akibat perilaku sedentari. Informasi mengenai dampak duduk terlalu lama dan pentingnya aktivitas fisik teratur perlu disampaikan secara sederhana dan mudah dipahami. Perawat juga dapat melakukan pengkajian rutin tingkat aktivitas fisik, mengidentifikasi faktor penghambat, dan memberikan konseling personal untuk membantu pasien merencanakan aktivitas fisik yang sesuai, seperti berjalan kaki, senam ringan, atau aktivitas lain yang mudah dilakukan. Dukungan keluarga dan lingkungan kerja penting untuk membentuk kebiasaan sehat. Pemantauan berkala

serta dokumentasi perubahan perilaku sedentari diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi.

2. Bagi Subjek Penelitian

Mengingat adanya hubungan signifikan antara perilaku sedentari dan risiko prediabetes pada usia produktif, subjek diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sebagai pencegahan penyakit metabolik. Disarankan untuk mengurangi durasi duduk dengan melakukan peregangan atau berjalan ringan setiap 30–60 menit. Aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki 15–30 menit, bersepeda, atau senam dapat menjadi langkah awal yang efektif. Pemeriksaan gula darah secara berkala di fasilitas kesehatan, serta dukungan keluarga dan lingkungan, diperlukan untuk menjaga motivasi dalam menjalani gaya hidup sehat.

3. Bagi Tempat Penelitian

Klinik diharapkan lebih aktif dalam upaya promotif dan preventif untuk menekan risiko prediabetes pada usia produktif. Program edukasi rutin mengenai bahaya gaya hidup kurang gerak dan pentingnya aktivitas fisik perlu diselenggarakan bagi pasien maupun masyarakat sekitar. Layanan konseling gaya hidup sehat dan skrining gula darah berkala dapat menjadi bagian dari pelayanan preventif. Penyediaan media edukasi seperti poster dan leaflet tentang pencegahan prediabetes akan membantu meningkatkan kesadaran masyarakat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian dengan topik perilaku sedentari dan risiko prediabetes sebaiknya menggunakan sampel yang lebih besar dan representatif untuk meningkatkan generalisasi hasil. Variabel kontrol seperti pola makan, tingkat stres, dan indeks massa tubuh perlu ditambahkan karena dapat mempengaruhi hubungan yang diteliti.

Penggunaan analisis multivariat direkomendasikan untuk mengidentifikasi faktor risiko secara simultan dan mengurangi bias confounding.