

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh edukasi diet Mediterania terhadap tingkat pengetahuan pada kelompok risiko Diabetes Melitus (DM) tipe 2 di Dusun Banaran, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Lebih dari setengah dari total responden berada pada usia dewasa produktif rentang 30–40 tahun, didominasi secara mutlak oleh perempuan dan lebih dari setengahnya memiliki tingkat pendidikan SMA. Seluruh responden memiliki status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) yang menempatkan mereka pada risiko tinggi mengalami resistensi insulin.
- 5.1.2 Pengetahuan responden mengenai diet Mediterania sebelum diberikan intervensi (pre-test) berada pada kategori rendah dengan nilai median 7,00.
- 5.1.3 Terdapat peningkatan pengetahuan responden secara signifikan sesudah diberikan edukasi (post-test) dengan nilai median sebesar 13,50.
- 5.1.4 Pemberian edukasi diet mediterania kepada kelompok beresiko DM Tipe 2 dengan media booklet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan diet responden di Dusun Banaran.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden dan Masyarakat

Diharapkan responden dapat mempertahankan dan mengaplikasikan pengetahuan mengenai diet Mediterania dalam pola makan sehari-hari, seperti meningkatkan konsumsi serat dan lemak sehat, guna mengontrol berat badan dan mencegah risiko DM tipe 2.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan (Puskesmas/Posbindu)

Tenaga kesehatan di Puskesmas Dukun atau kader Posbindu PTM Dusun Banaran dapat menggunakan booklet panduan diet Mediterania sebagai salah satu alternatif strategi edukasi gizi bagi warga dengan gizi berlebih. Edukasi dapat dilakukan secara berkala untuk memperkuat daya ingat (retensi memori) masyarakat.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- 5.2.3.1 Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengukuran pengetahuan secara berkala (*follow-up*) beberapa hari setelah edukasi untuk memantau retensi memori jangka panjang responden.
- 5.3.2.2 Disarankan untuk melibatkan lebih banyak responden laki-laki agar hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas.
- 5.3.2.3 Disarankan untuk memastikan lokasi edukasi lebih kondusif dan mempertimbangkan faktor cuaca agar proses penyampaian informasi tidak terganggu oleh kebisingan lingkungan.
- 5.3.2.4 Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan **pengukuran data antropometri (berat badan dan tinggi badan) secara langsung** menggunakan alat ukur yang telah **terkalibrasi** secara standar. Hindari penggunaan data sekunder berupa *recall* dari kader guna meminimalisir risiko bias informasi dan memastikan validitas data.