

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari 5 jurnal penelitian ini terdapat bahwa kebiasaan makan tinggi indeks glikemik pada remaja dikategorikan sering dan kurang baik dengan mayoritas remaja mengonsumsi fast food, gorengan, dan memiliki konsumsi minuman manis yang dapat meningkatkan resiko diabetes (prediabetes) pada remaja.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Perawat Tatanan Komunitas

Disarankan dari hasil penelitian ini, dalam pelaksanaan program puskesmas seperti di Posbindu dilakukan screening dm pada remaja dan melakukan intervensi keperawatan untuk memberikan edukasi tentang prinsip mengurangi makanan tinggi indeks glikemik sesuai menurut Kemenkes tahun 2016 dengan cara :

- 1) Makan potongan besar

Pada praktiknya, pilih makanan yang utuh ketimbang makanan yang sudah dihaluskan. Sebagai contoh, alih-alih minum jus buah, lebih baik makan buah utuh.

2) Makanan kaya serat.

Makanan kaya serat seperti kacang-kacangan, buah kering, sereal kaya serat, pasta, dan roti memiliki indeks glikemik rendah. Jadi, tambahkan porsi dari jenis makanan ini dalam pola makan harian.

3) Seimbangkan dengan protein

Jika makanan banyak mengandung protein, perut akan kosong secara perlahan. Pilih lemak sehat, kandungan lemak sehat bisa menurunkan kadar glikemik pada makanan, selain juga bisa membuat cepat kenyang. Pilih lemak sehat seperti yang terdapat dalam kacang-kacangan.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan bagi sekolah SMP dan SMA meningkatkan koordinasi dengan UKS dalam meningkatkan kesehatan dengan cara diadaknya edukasi terkait makanan seimbang khususnya makanan makan rendah indeks glikemik untuk mencegah diabetes melitus tipe 2.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini, disarankan menjadi bahan acuan untuk penelitian berikutnya terkait kebiasaan makan khususnya tinggi indeks glikemik sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2 untuk dikembangkan dengan data-data yang lebih mendukung.

5.2.4 Bagi Kelompok Remaja

Disarankan bagi kelompok remaja mengikuti program kesehatan di sarana sekolah seperti yang di adakan oleh UKS tentang edukasi makanan seimbang untuk mencapai kesehatan yang optimal sesuai pesan dasar menurut Kemenkes, 2017 yaitu :

- 1) Makanlah aneka ragam makanan
- 2) Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
- 3) Batasi konsumsi lemak dan minyak
- 4) Gunakan garam beryodium
- 5) Makanlah makanan sumber zat besi
- 6) Biasakan makan pagi
- 7) Minumlah air putih , aman yang cukup jumlahnya
- 8) Hindari minum minuman beralkohol
- 9) Batasi Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak

Selain itu dapat

Selain itu mengurangi makanan tinggi indeks glikemik seperti gorengan, minuman manis, makanan cepat saji seperti mie instan yang dapat menjadi faktor risiko diabetes mellitus tipe 2.