

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari penelitian berjudul “Gambaran Gaya Hidup Penderita Diabetes Militus Tipe II di Puskesmas Gantiwarno” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini diperoleh bahwa rerata usia responden $51,22 \pm 5,843$ tahun dan lama diabetes melitus yang diderita responden adalah $5,50 \pm 3,045$ tahun, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 37 responden (68,5%), berpendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 20 responden (37,0%), bekerja sebagai buruh sebanyak 30 responden (55,6%)
2. Gaya hidup penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Gantiwarno adalah positif sebanyak 30 responden (55,6%).
3. Gaya hidup penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Gantiwarno berdasarkan karakteristik responden menunjukkan mayoritas responden yang memiliki gaya hidup positif berumur <50 tahun (68,2%), berjenis kelamin perempuan (64,9%), berpendidikan SMA/SMK (60,0%), tidak bekerja (61,5%) dan lama DM <5 tahun (66,7%).

B. Saran

1. Bagi klien/ masyarakat
Klien/ masyarakat dapat melakukan pencegahan diabetes melitus dengan tindakan preventif dan promotif sedangkan penderita diabetes melitus dapat selalu menjaga kestabilan tekanan darah dengan mengatur pola hidup sehat, aktivitas fisik, mengurangi rokok dan mengurangi mengonsumsi makanan seperti *fast food*, *junk food*, karbohidrat tinggi, dan minuman manis.
2. Bagi perawat
Memberikan penyuluhan kepada responden khususnya penderita diabetes melitus tentang pemahaman konsep hubungan gaya hidup sehat terhadap kadar gula darah penderita diabetes melitus, sehingga dapat melakukan pencegahan komplikasi diabetes melitus.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup serta melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan intervensi atau penyuluhan kesehatan kepada responden.

4. Puskesmas Gantiwarno

Pihak Puskesmas bekerjasama dengan kepala desa binaan untuk mendukung program masyarakat sehat dengan melakukan aktivitas rutin seperti kegiatan senam bersama serta kegiatan posyandu dan posbindu agar kadar gula darah dapat selalu terpantau juga penyuluhan kesehatan secara berkala.