

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Gaya Hidup Pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Tambong Wetan tahun 2023, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Karakteristik responden sebagian besar responden berusia 61 – 70 tahun sebanyak 44 responden (47,8%) dengan (59,1%) yaitu 26 responden memiliki gaya hidup tidak baik dan (40,9%) yaitu 18 responden memiliki gaya hidup yang baik. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 responden (57,6%) dengan (35,8%) yaitu 19 responden memiliki gaya hidup yang tidak baik dan (64,2%) yaitu 34 responden memiliki gaya hidup yang baik. Sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 56 responden (60,9%) dengan (100%) yaitu 56 responden memiliki gaya hidup yang tidak baik dan (0%) yaitu tidak ada responden yang memiliki gaya hidup yang baik. Sebagian besar responden bekerja sebagai petani sebanyak 36 responden (39,1%) dengan (86,1%) yaitu 31 responden memiliki gaya hidup yang tidak baik dan (13,950 tyaitu 5 responden memiliki gaya hidup yang baik.
2. Gaya hidup pada penderita diabetes mellitus di Desa Tambong Wetan menunjukkan sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang tidak baik (63%) sebanyak 58 responden dan gaya hidup baik (37%) sebanyak 34 responden.

#### **B. Saran**

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini, diharapkan responden agar tetap menjaga pola makan dengan mengikuti anjuran dokter, pola aktivitas yang baik seperti rajin olahraga, melakukan aktivitas menetap sehingga kadar gula darah terkontrol.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk tenaga kesehatan untuk lebih aktif memberikan informasi tentang pentingnya menjaga gaya hidup pada penderita diabetes mellitus di Desa Tambong Wetan.

3. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan agar petugas kesehatan bisa memberikan informasi tentang pentingnya meningkatkan dan menjaga gaya hidup pada penderita diabetes mellitus.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan tentang gambaran gaya hidup pada penderita diabetes mellitus bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi khususnya menjaga gaya hidup pada penderita diabetes mellitus.