

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebesar 6,1% responden menderita diabetes melitus. Responden yang mengalami obesitas general adalah 36,4%, dan responden yang mengalami obesitas sentral adalah 50,6%. Sebagian besar responden memiliki rentang usia 35-44 tahun (59,8%), berjenis kelamin perempuan (65,5%), memiliki aktivitas fisik yang cukup (66,7%), dan konsumsi buah dan sayur yang kurang (59,9%).
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas general dengan kejadian diabetes melitus pada individu usia 25-44 tahun di DKI Jakarta.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas sentral dengan kejadian diabetes melitus pada individu usia 25-44 tahun di DKI Jakarta.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian diabetes melitus pada individu usia 25-44 tahun di DKI Jakarta. Sementara itu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, aktivitas fisik dan konsumsi buah dan sayur dengan kejadian diabetes melitus pada individu usia 25-44 tahun di DKI Jakarta.

V.2 Saran

Berikut merupakan saran yang dapat diajukan dari hasil penelitian.

- a. Bagi Masyarakat
 - 1) Diharapkan masyarakat menyadari pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur yang cukup untuk menjaga kadar glukosa darah tetap normal dan mencegah diabetes melitus.
 - 2) Diharapkan masyarakat agar memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatan tubuhnya secara rutin. Untuk mengurangi risiko terkena

diabetes melitus, perlunya rutin melakukan pemeriksaan kesehatan ke fasilitas kesehatan terdekat, mempertahankan gaya hidup sehat, berolahraga lebih sering, dan mematuhi diet seimbang.

b. Bagi Instansi

- 1) Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan promosi kesehatan berupa edukasi dan konseling kepada masyarakat serta kepada penderita diabetes melitus. Diperlukan kerja sama antara pusat pelayanan kesehatan yang terdiri dari puskesmas dan rumah sakit.
- 2) Optimalisasi program pengelolaan penyakit diabetes melitus dengan melaksanakan peningkatan promosi kesehatan. Terdiri dari program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang menekankan pada Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yang diterapkan melalui aktivitas fisik 30 menit setiap hari, konsumsi makanan sehat, pencegahan penyakit tidak menular, dan pemeriksaan kesehatan yang teratur.
- 3) Petugas kesehatan memantau kondisi gizi pasien, termasuk berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut. Guna memantau ada atau tidaknya IMT dan lingkar perut yang berlebih, dengan menjalankan kunjungan ke rumah (*Home Visit*) guna melakukan pengawasan, supaya tidak terjadi obesitas karena dapat menyebabkan adanya penyakit komplikasi.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

- 1) Diharapkan variabel-variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini akan diteliti dalam penelitian selanjutnya. Misalnya, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi dan asupan makanan manis, asin serta berlemak. Hal ini dikarenakan variabel-variabel tersebut secara teoritis diperkirakan memiliki hubungan dengan penyakit diabetes melitus.
- 2) Diharapkan responden yang belum diteliti dalam penelitian ini akan diteliti dalam penelitian selanjutnya. Misalnya, seperti pada anak-anak karena secara teoritis responden tersebut mungkin memiliki faktor risiko terjadinya penyakit diabetes melitus.