

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini antara lain:

1. Ada hubungan antara umur dengan kejadian diabetes melitus di RSUD Lamandau tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value} = 0.001 < \alpha = 0,05$.
2. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian diabetes melitus di RSUD Lamandau tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value} = 0.006 < \alpha = 0,05$.
3. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus di RSUD Lamandau tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value} = 0.001 < \alpha = 0,05$.
4. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus di RSUD Lamandau tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value} = 0.001 < \alpha = 0,05$.

B. Saran

1. Bagi RSUD Lamandau

Perlunya peningkatan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kewaspadaan pada masyarakat tentang penyakit diabetes melitus. Hal ini dapat dilakukan dengan menjalankan pos pembinaan terpadu yang mencakup kegiatan seperti pengukuran IMT, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan kolesterol, konseling kesehatan dan aktivitas olahraga bersama untuk usia ≥ 45 tahun yang

sangat rentan dengan penyakit tersebut. Penting juga memberikan penyediaan sarana informasi yang mudah diakses masyarakat seperti leaflet dan poster tentang faktor risiko diabetes melitus.

2. Bagi Responden dan Masyarakat

Lebih waspada dengan bertambahnya umur (≥ 45 tahun), karena pada usia tersebut sudah mulai rentan terkena penyakit termasuk diabetes melitus dan diharapkan agar bisa melakukan kontrol kesehatan secara rutin guna pencegahan sedini mungkin terhadap faktor risikonya. Selalu berupaya menjaga pola makan yang sehat sesuai dengan kebutuhan serta selalu membiasakan berolahraga dengan benar dan teratur 3-4 kali seminggu minimal 30 menit.

3. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya untuk meneliti dengan menggunakan studi rancangan penelitian yang berbeda serta dengan variabel-variabel lain seperti obesitas, pola tidur, tingkat stress, perilaku merokok, konsumsi alkohol dan sebagainya.