

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dijabarkan pada bab IV sebelumnya, maka didapatkan kesimpulan antara lain:

1. Karakteristik penderita DM di Puskesmas Arga Mulya digambarkan bahwa sebagian besar penderita DM yang paling banyak adalah sebagian besar penderita DM berjenis kelamin perempuan.
2. Gambaran aktivitas fisik penderita DM di Puskesmas Arga Mulya menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki aktivitas ringan sehingga menyebabkan cenderung menderita DM.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Puskesmas Arga Mulya**

Peneliti menyarankan agar Puskesmas membentuk paguyuban atau komunitas penderita Diabetes Melitus untuk dibina secara rutin mengenai pencegahan diabetes melitus demi tercapainya masyarakat yang sehat, mandiri, dan produktif serta memberikan edukasi terkait

dengan aktivitas fisik. Bentuk kegiatan ini dapat melibatkan tokoh masyarakat yang dekat dengan pasien. Selain itu, dapat dibentuk melalui whatsapp grup dengan diberikan kegiatan-kegiatan positif seperti senam rutin.

## **2. Penderita DM dan Masyarakat Umum**

Penderita Diabetes Melitus sebaiknya melakukan pola makan yang baik dan pola hidup yang sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memeriksa kesehatan secara rutin.

## **3. Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya menganalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah sewaktu pasien Diabetes Melitus.