

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus pada Mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yang disusun sesuai dengan tujuan khusus penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan dalam kategori tidak baik, yaitu sebesar 40 responden (48,2%) dan kategori baik 43 responden (51,8%).
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 24 responden (28,9%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 41 responden (49,4%) sedangkan aktivitas fisik tinggi 18 responden (21,7%).
3. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak diabetes sebanyak 39 responden (47,0%), namun ditemukan pula responden dengan hasil pemeriksaan gula darah yang mengarah pada kejadian diabetes melitus sebanyak 44 responden (53,0%).
4. Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan *continuity correction* menunjukkan nilai $p = 0,059$ ($p > 0,05$), yang berarti secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus pada mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo.
5. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus pada mahasiswa S1 Keperawatan Reguler Universitas Ngudi Waluyo, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan Kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menerapkan pola makan sehat dan seimbang serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Upaya ini penting untuk mencegah risiko diabetes melitus sejak usia dini, terutama pada masa dewasa awal.

2. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Universitas Ngudi Waluyo diharapkan dapat berperan aktif dalam promosi kesehatan melalui penyuluhan, seminar, atau program kampus sehat yang menekankan pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik. Penyediaan fasilitas olahraga dan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup aktif juga sangat dianjurkan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan dan perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam pemberian edukasi kesehatan, khususnya terkait pencegahan diabetes melitus melalui modifikasi gaya hidup. Perawat diharapkan dapat berperan sebagai edukator dan promotor kesehatan di lingkungan kampus maupun masyarakat.