

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel pola makan dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2 di wilayah Kecamatan Puhpelem tetapi menjadi faktor risiko terjadinya penyakit diabetes mellitus tipe 2. Sedangkan variabel aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2 dan merupakan faktor risiko terjadinya diabetes mellitus tipe 2.

B. SARAN

1. Bagi Instansi Puskesmas Puhpelem

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan petugas puskesmas tidak hanya memberikan penyuluhan bagi pasien saja, tetapi juga bagi keluarga pasien dan masyarakat secara luas dengan tujuan agar jumlah penderita penyakit diabetes mellitus tidak semakin bertambah.

2. Bagi Masyarakat Luas

Bagi masyarakat hendaknya mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Terutama bagi orang yang memiliki riwayat keluarga menderita diabetes mellitus.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor risiko terjadinya penyakit diabetes mellitus tipe 2 dengan variabel lain seperti macam-macam aktivitas fisik yang seharusnya

dilakukan oleh penderita diabetes mellitus tipe 2 serta pola makan untuk pengendalian glukosa darah.

