

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir setengahnya masyarakat yang menderita diabetes mellitus berada pada rentang umur 51-60 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, sebagian besar berpendidikan SMA, hampir setengahnya tidak bekerja.
2. Hampir seluruhnya masyarakat yang menderita diabetes mellitus pengelolaan diet tidak sesuai.
3. Sebagian besar masyarakat yang menderita diabetes mellitus berolahraga tidak rutin.
4. Hampir seluruhnya untuk yang pengelolaan diet tidak sesuai dan olahraga tidak rutin di rentang usia 51-60 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, seluruhnya berpendidikan SMA, hampir seluruhnya tidak bekerja.

6.2 Saran

1. Masyarakat yang menderita diabetes mellitus diharapkan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan yang diadakan kader setempat seperti kegiatan googreen yang meliputi pembuatan kompos, pemanfaatan sampah yang bisa di daur ulang kembali guna meningkatkan aktiivtas sehari-hari.
2. Masyarakat yang sudah melalukan pengelolaan diet sesuai yang di anjurkan tetap menerapkan diet yang sesuai serta di imbangi dengan aktivitas fisik

ataupun olahraga secara rutin dan mengkonsumsi obat dengan teratur sesuai yang dianjurkan oleh petugas kesehatan. Dan untuk masyarakat yang menderita diabetes mellitus tetapi masih belum melaksanakan diet yang sesuai diharapkan lebih memotivasi diri untuk meningkatkan kesehatan sehingga membuat penderita semakin taat dalam pengelolaan diet dan diimbangi dengan aktivitas dan olahraga secara rutin.

3. Diharapkan dari penelitian ini menjadi acuan untuk bahan pertimbangan pemberian program penyuluhan dan konsultasi yang lebih efektif dan efisien terkait perencanaan diet dan olahraga bagi masyarakat yang menderita diabetes mellitus