

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pasien DM tipe 2 mayoritas berusia berisiko ( $\geq 40$  tahun) dengan riwayat keluarga sebanyak 9 orang (23,1%). Memiliki IMT normal sebanyak 8 orang (20,5%) dengan pola makan yang tidak baik sebanyak 37 orang (94,9%), tidak melakukan latihan fisik sebanyak 26 (66,7%), dan merokok sebanyak 38 orang (97,4%).
2. Variabel yang berhubungan terhadap kejadian DM tipe 2 yaitu riwayat keluarga menderita DM tipe 2, dan pola makan.
3. Variabel yang tidak berhubungan terhadap kejadian DM tipe 2 antara lain usia, latihan fisik, kebiasaan merokok, dan IMT.
4. Variabel yang paling berpengaruh terhadap kejadian DM tipe 2 yaitu riwayat keluarga menderita DM tipe 2.
5. Variabel yang tidak berpengaruh terhadap kejadian DM tipe 2 antara lain kebiasaan merokok, latihan fisik, dan pola makan.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Masyarakat**

Periksa kadar gula darah secara berkala guna mencegah kejadian DM tipe 2. Mengatur pola makan dan melakukan latihan fisik secara teratur, terutama bagi orang yang memiliki riwayat keluarga DM.

##### **2. Bagi Puskesmas Kedungbanteng**

Meningkatkan edukasi dan promosi kesehatan terkait faktor risiko DM tipe 2 serta pemerataan layanan seperti posbindu untuk mendukung deteksi dini di seluruh wilayah Kecamatan Kedungbanteng.

##### **3. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat Unsoed**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan dengan penelitian selanjutnya terutama dalam bentuk penelitian kualitatif untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam.

#### **4. Bagi Peneliti**

Peneliti diharapkan dapat mengembangkan penelitiannya dari sisi lain pengendalian DM tipe 2. Selain itu, peneliti diharapkan dapat mengembangkan kembali kemampuan risetnya agar memperoleh hasil yang lebih akurat.

