

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Hasil univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia < 45 tahun (59,7%), berjenis kelamin perempuan (61,3%). berpendidikan rendah (62,9%), responden yang bekerja dan tidak bekerja memiliki jumlah yang seimbang (50,0%), memiliki riwayat DM (71,0%), tidak merokok (61,3%), lama menderita DM < 5 tahun (74,2%) patuh mengikuti prolanis (61,3%), memiliki pengetahuan baik (67,7%), memiliki aktivitas yang aktif (77,4%), dan memiliki pola konsumsi makan yang kurang baik (56,5%).
2. Terdapat hubungan antara usia ( $p\text{-value}=0,023$ ), pengetahuan ( $p\text{-value}=0,023$ ), riwayat DM ( $p\text{-value}=0,018$ ), merokok ( $p\text{-value}=0,043$ ), dan kunjungan prolanis ( $p\text{-value}=0,000$ )
3. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin ( $p\text{-value}=0,953$ ), pendidikan ( $p\text{-value}=1,000$ ), pekerjaan ( $p\text{-value}=0,075$ ), aktivitas fisik ( $p\text{-value}=0,167$ ), pola konsumsi makan ( $p\text{-value}=0,423$ ), dan lama menderita DM ( $p\text{-value}=0,193$ ).
4. Terdapat pengaruh antara usia ( $p\text{-value}=0,023$ ) dan merokok ( $p\text{-value}=0,026$ ) terhadap kadar HbA1c pada penderita DM yang mengikuti prolanis di Puskesmas Purwokerto Barat.

#### B. Saran

1. Bagi Penderita Diabetes Melitus

Perlu dukungan dari keluarga bagi penderita DM lanjut usia untuk mendampingi mereka dalam kunjungan prolanis, serta bagi penderita DM yang merokok dapat berhenti merokok guna mengurangi risiko kadar HbA1c yang tidak terkontrol. Selain itu, penting bagi mereka untuk menjalani pola hidup sehat dengan mengatur pola makan, rutin berolahraga, serta pemantauan kadar gula darah secara berkala.

2. Bagi Puskesmas Purwokerto Barat

Puskesmas Purwokerto Barat diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kunjungan rumah bagi penderita DM lanjut usia yang memiliki

keterbatasan fisik sehingga sulit datang ke prolanis. Selain itu, diperlukan upaya promotif dan preventif dalam rangka mendukung program berhenti merokok, terutama bagi penderita DM, guna membantu pengendalian kadar HbA1c.

3. Bagi Masyarakat Kecamatan Purwokerto Barat

Diharapkan masyarakat Kecamatan Purwokerto Barat khususnya keluarga penderita DM lanjut usia yang mengikuti prolanis dapat memberikan dukungan aktif agar penderita rutin mengikuti prolanis. Selain itu, penderita DM yang merokok disarankan untuk menghentikan kebiasaan merokok sebagai langkah utama pengendalian kadar HbA1c.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan agar variabel usia dianalisis lebih mendalam dengan membagi kategori usia lanjut menjadi beberapa kelompok yang bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat kendali HbA1c secara spesifik. Selain itu, untuk variabel merokok disarankan untuk mengumpulkan data mengenai seberapa sering dan seberapa banyak responden merokok agar pengaruh merokok terhadap kesehatan bisa dipahami lebih baik serta menambah variabel lain seperti data tingkat stres, dukungan keluarga, dan kepatuhan terhadap pengobatan agar mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kadar HbA1c pada individu dengan DM.