

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Faktor risiko terjadinya Diabetes Mellitus yang dominan adalah usia, responden yang berusia ≥ 45 tahun, yakni sebesar 100%. Dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebesar 80%, serta responden dengan keluarga yang memiliki riwayat Diabetes Mellitus sebesar 67%.
2. Tingkat pendidikan sebagian besar responden berpendidikan rendah (60%).
3. Indeks Masa Tubuh (IMT), prevalensi diabetes yang lebih banyak terjadi terdapat pada kelompok dengan kategori IMT beresiko obesitas (40%).
4. Kebiasaan olahraga penderita DM Tipe 2 lebih banyak terdapat pada kebiasaan olahraga yang kurang 53%
5. Pola makan penderita DM Tipe 2 dalam mengonsumsi makanan dengan kandungan IG tinggi masuk dalam kategori sering sering konsumsi sebesar 13%.
6. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa faktor risiko diabetes mellitus tipe 2 yang paling dominan adalah umur, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Yang semua itu masuk pada faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor risiko kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang tahun 2017, saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi penderita Diabetes Mellitus tipe 2

Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dianjurkan untuk melakukan konseling dan pemeriksaan deteksi dini adanya gejala-gejala penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. Serta penderita diharapkan dapat menjaga kadar glukosa darah agar tetap dalam keadaan normal, mengurangi berat badan bagi pasien obesitas, dan melakukan aktivitas olahraga untuk mengurangi risiko terjadinya Diabetes Mellitus.

Penerapan pola makan gizi seimbang dan membiasakan beraktivitas fisik secara teratur merupakan inti dari program pengendalian Diabetes Mellitus Tipe 2. Apalagi kedua faktor tersebut juga dapat mengendalikan faktor risiko lainnya, yaitu Indeks Masa Tubuh, agar tetap berada dalam kategori normal.

b. Bagi peneliti lain

Perlunya diadakan penelitian yang lebih mendalam dalam bidang kesehatan tentang penyakit Diabetes Mellitus sehingga dapat mencegah terjadinya angka kesakitan.