

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini berisi kesimpulan dan saran dari penelitian upaya pencegahan komplikasi diabetes mellitus tipe 2 di posyandu lansia janti.

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang upaya pencegahan komplikasi diabetes mellitus tipe 2 di posyandu lansia janti sebagai berikut. Peneliti melakukan penelitian sebanyak 2 orang subjek yaitu Tn.M dan Ny.S.

pada Tn.M didapatkan hasil kurang memperhatikan diet jenis makanannya tetapi untuk jadwal makannya sudah sesuai dengan aturan dokter, minum obat dan cek gula darah sedangkan untuk olahraga rutin, biasayana dilakukan pagi hari jalan-jalan sekitar rumah atau di lapangan rampal dalam upaya pencegahan. dan hasil dari Ny.S sudah memperhatikan diet makanannya (jadwal dan jenisnya), melakukan olahraga setiap pagi, minum obat rutin. Tapi untuk pengecekan gula darah tidak rutin hanya pada saat ada keluhan saja.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang perlu dipertimbangkan antara lain sebagai berikut:

##### **1. Bagi reponden**

Diharapkan bagi reponden dapat mencegah Komplikasi diabetes mellitus tipe 2 dengan mempertahankan diet makanannya, rutin olahraga setiap hari, minum obat dan cek gula darah setiap bulan ke puskesmas janti.

2. Bagi lahan penelitian

Diharapkan supaya pihak puskesmas janti lebih giat lagi dalam melakukan posyandu lansia supaya lansia disana aktif dan tahu bagaimana cara mencegah upaya komplikasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian yang lebih spesifik lagi mengenai upaya pencegahan komplikasi diabetes mellitus tipe 2.