

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Faktor risiko kejadian DM tipe 2 dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Pada faktor risiko yang tidak dapat diubah, terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, riwayat keluarga DM, usia, dan tingkat pendidikan. Faktor jenis kelamin dan riwayat keluarga DM memiliki hubungan paling dominan pada faktor risiko yang tidak dapat diubah.

Pada faktor risiko yang dapat diubah terdiri dari pola makan tidak sehat, tingkat stres, IMT obesitas, aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, dislipidemia, hipertensi, obesitas sentral, riwayat gula darah, durasi tidur. Faktor risiko dapat diubah yang paling dominan ialah pola makan tidak sehat, tingkat stres, IMT obesitas, aktivitas fisik.

B. Saran

Disarankan untuk mencegah terjadinya penyakit DM, maka diperlukan penerapan pola hidup sehat yang terdiri dari pola makan yang baik, aktivitas fisik yang cukup, menjaga berat badan normal seperti yang terdapat pada pilar-pilar gizi seimbang, selain itu sangat penting untuk selalu berfikir positif guna menghindari tingkat stres tinggi. Dari segi petugas kesehatan pun juga perlu untuk lebih mengencangkan sosialisasi maupun penyuluhan berkaitan dengan penyakit tidak menular khususnya diabetes guna meningkatkan pengetahuan masyarakat agar terhindar dari penyakit tersebut.

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu sebaran data yang diperoleh dan diolah masih belum menjangkau seluruh wilayah kabupaten dan kota di Indonesia.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar menganalisis lebih mendetail, memperbanyak data untuk studi literatur dari berbagai sumber, juga dimungkinkan penambahan review mengenai faktor risiko kejadian

DM tipe 2 yang lainnya seperti ras, suku, etnik, riwayat melahirkan dengan berat badan >4000 gram, riwayat melahirkan BBLR (<2500 gram), konsumsi alkohol, dan merokok.