

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan beberapa kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang “Gambaran Upaya keluarga dalam penurunan resiko diabetes melitus pada keluarga yang memiliki riwayat diabetes melitus”.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara dalam penelitian pada tanggal 04-11 Januari 2020 tentang gambaran upaya keluarga dalam penurunan resiko diabetes melitus pada keluarga yang memiliki riwayat diabetes melitus disimpulkan sebagai berikut:

Upaya keluarga dalam penurunan resiko diabetes melitus yang ditunjukkan pada responden meliputi menjaga keseimbangan berat badan dan tinggi badan dengan berolahraga secara rutin yang dilakukan sebagian anggota keluarga, mengatur diet dan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi gula, dan manajemen stress serta kepatuhan ibadah pada keluarga yang efektif. Sebagian besar upaya penurunan resiko diabetes yang dilakukan responden sudah dilakukan. Didapatkan juga upaya keluarga untuk menurunkan resiko terjadinya diabetes yang kurang mendukung pada responden. Diantaranya responden untuk melakukan pemeriksaan kesehatan tidak rutin, selain itu juga masih ada anggota keluarga yang tidak rutin dalam melakukan olahraga, suka mengkonsumsi gorengan dan memiliki kebiasaan merokok.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Untuk selalu memotivasi anggota keluarga yang lain agar melakukan olahraga rutin dalam 1 minggu, mengurangi atau menghilangkan kebiasaan merokok yang ada. Selain itu pada responden sebaiknya selalu memeriksakan kondisi kesehatan secara rutin, tidak hanya disaat tubuh sudah merasa sakit dan mengikuti posyandu yang dilakukan puskesmas kraksaan.

2. Bagi petugas kesehatan

Untuk selalu meningkatkan program kesehatan yang sudah berjalan, menambah dan menyebarkan media yang menginformasikan adanya suatu kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin seperti posyandu dan sejenisnya di lingkungan masyarakat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti yang akan datang dapat melakukan observasi yang lebih intensif agar didapatkan data pendukung yang lebih akurat dan menindak lanjuti penelitian ini.