

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi dengan nilai *p-value* sebesar 0,42 ($p < 0,05$)
2. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi dengan nilai *p-value* sebesar 0,30 ($p < 0,05$)
3. Tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi dengan nilai *p-value* sebesar 0,216 ($p > 0,05$).
4. Tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku konsumsi alkohol dengan kejadian Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi dengan nilai *p-value* sebesar 0,613 ($p > 0,05$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pemerintah dan Instansi

Diharapkan kepada pemerintah agar pemerintah mengoptimalkan kembali *pedestrian*, *torotoar*, dan jalur sepeda. Hal ini didampingi dengan sistem transportasi umum yang mudah diakses masyarakat agar masyarakat kembali gemar berjalan kaki dan menggunakan transportasi umum dibandingkan menggunakan kendaraan pribadi. Yang kedua menggalakan program makan sehat tanpa *fastfood*, dan memberikan pelatihan makanan bergizi seimbang pada ibu rumah tangga. Yang ketiga mempercepat implementasi pajak makanan manis dan minuman manis berdasarkan persentase kandungan gulanya. Yang terakhir mengoptimalkan kembali edukasi mengenai gaya hidup yang berisiko terhadap kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 baik secara langsung maupun melalui perangkat digital kepada masyarakat.

5. 2. 2 Bagi Masyarakat

Dari hasil penelitian, didapatkan pola makan dan aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berisiko terhadap kejadian Diabetes Mellitus. Hal ini ditunjukkan dengan tingginya perilaku konsumsi makanan manis, konsumsi minuman manis, kurangnya aktivitas olahraga, dan kurangnya aktivitas berjalan dalam keseharian. Hal ini menjadi indikator pola gaya hidup berisiko yang paling besar dikalangan masyarakat. Oleh karena itu peneliti berharap masyarakat harus lebih waspada terhadap gaya hidup yang berisiko khususnya mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis, hal ini dapat dilakukan dengan menghindari makanan cepat saji. Yang kedua diharapkan masyarakat menjauhi gaya hidup sedentari yaitu dengan mengurangi aktivitas yang menghabiskan waktu untuk berdiam di tempat lebih dari 30 menit seperti menonton tv, bermain gadget, dan menggunakan kendaraan saat berpergian jarak dekat. Yang ketiga diharapkan masyarakat senantiasa melakukan gaya hidup yang sehat baik dalam ruang lingkup individu, keluarga, maupun masyarakat. Masyarakat perlu memanfaatkan perkembangan zaman untuk mengetahui perkembangan terbaru terkait hal-hal kesehatan terkhususnya tentang penyakit Diabetes Mellitus dan penyakit tidak menular lainnya.

5. 2. 3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan wawancara lebih mendalam untuk mendapatkan jawaban yang detail terkait jenis aktivitas fisik yang rendah, dan jenis-jenis pola makan yang menjadi penyebab utama dari meningkatnya Diabetes Mellitus tipe 2.