

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada responden mengenai gaya hidup pralansia diabetisi di Desa Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II tahun 2019, peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gaya hidup pralansia diabetisi tentang pola makan berada dalam kategori sehat.
2. Gaya hidup pralansia diabetisi tentang aktivitas fisik berada dalam kategori sehat.
3. Gaya hidup pralansia diabetisi tentang pengobatan berada dalam kategori sehat.
4. Gaya hidup pralansia diabetisi tentang kontrol kesehatan berada dalam kategori sehat.
5. Gaya hidup pralansia diabetisi tentang dampak penyuluhan berada dalam kategori baik.
6. Gambaran gaya hidup pralansia diabetisi berada dalam kategori sehat.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Lebih memperhatikan perilaku tentang gaya hidupnya dan mengubah gaya hidupnya menjadi lebih baik agar tidak terjadi komplikasi yang ditimbulkan.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan adanya kunjungan rumah langsung kepada individu yang menderita DM tipe 2 agar dapat memantau perkembangan dari penyakit yang diderita serta dapat memotivasi individu untuk meningkatkan kesehatan dengan cara mengubah h gaya hidup yang sesuai.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini perlu dikembangkan dan dijadikan sebagai salah satu sumber untuk pengembangan ilmu dan pengetahuan tentang kejadian diabetes mellitus dan faktor yang berhubungan dengan kejadian diabetes.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu untuk menjadi dasar, pondasi dan bahan rujukan untuk dilakukan penelitian-penelitian lainnya yang mampu memberikan manfaat bagi penderita DM tipe 2 serta data yang diperlukan untuk melakukan penelitian agar dilengkapi sebelum terjun ke lapangan.