

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis tentang Gambaran Perilaku Pencegahan Komplikasi pada Penyandang Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggulan dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku pencegahan komplikasi diabetes mellitus sebagian besar responden dalam kategori cukup.
2. Perilaku aktivitas jasmani dalam pencegahan komplikasi diabetes mellitus sebagian kecil responden dalam kategori kurang.
3. Perilaku pola makan dalam pencegahan komplikasi diabetes mellitus sebagian besar responden dalam kategori cukup.
4. Perilaku penggunaan obat dalam pencegahan komplikasi diabetes mellitus hampir seluruh dari responden dalam kategori baik.
5. Perilaku pola kontrol kadar gula darah dalam pencegahan komplikasi diabetes mellitus sebagian besar responden dalam kategori baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Penyandang DM

Bagi Penyandang diabetes mellitus diharapkan dapat meningkatkan dalam perilaku aktivitas jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur sebanyak 3-4 kali dalam seminggu. Meskipun kegiatan senam

prolanis di Puskesmas belum berjalan kembali maka diharapkan untuk tetap melakukan aktivitas jasmani yang dilakukan secara mandiri. Masyarakat juga diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan perilaku pola makan dengan menghindari mengonsumsi gula, lemak tinggi. Selain itu perlu dipertahankan perilaku dalam penggunaan obat dan juga pola kontrol kadar gula darah.

## 2. Bagi Puskesmas

Mengingat saat ini telah memasuki masa endemi maka bagi pihak puskesmas khususnya kepala Puskesmas Nanggulan diharapkan program prolanis diadakan kembali dengan kegiatan seperti sebelum-sebelumnya seperti diadakan kegiatan senam bagi penyandang diabetes mellitus.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Lebih baik menggunakan metode lain dalam penelitian, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap seluruh responden, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih tajam dari pada angket/kuesioner yang jawabannya telah tersedia dan ditambah menggunakan metode observasi supaya hasil yang didapatkan dapat menggambarkan perilaku yang sesungguhnya.