

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian terkait Gambaran faktor risiko Diabetes Melitus tipe2 pada mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2023 dengan total sampel 393 responden, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

- a. Diketahui distribusi frekuensi jenis kelamin, bahwa sebagian besar responden merupakan perempuan.
- b. Diketahui distribusi frekuensi riwayat keturunan Diabetes Melitus tipe2 pada mahasiswa, dengan hasil bahwa hampir seluruh mahasiswa tidak memiliki riwayat keturunan Diabetes Melitus tipe2, dan hanya terdapat sebagian kecil yang memiliki keturunan.
- c. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi obat hipertensi, bahwa dari seluruh responden hanya 1 responden yang mengkonsumsi obat hipertensi.
- d. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan tidur larut malam, bahwa hampir seluruh responden melakukan kebiasaan tidur larut malam.
- e. Diketahui distribusi frekuensi pola makan pada faktor risiko DM tipe 2, bahwa lebih dari setengah responden menyatakan bahwa memiliki pola makan yang buruk.
- f. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres pada faktor risiko DM tipe 2, bahwa hampir seluruh responden mengalami tingkat stres dengan frekuensi

sedang hingga tinggi.

- g. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada faktor risiko DM tipe 2, hampir seluruh responden melakukan aktivitas sedang hingga tinggi.
- h. Diketahui distribusi frekuensi tingkat risiko FINDRISC paling tertinggi di Universitas Andalas adalah dengan tingkat risiko tingkat rendah.

B. Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan dan Perawat

Sebagai sumber referensi dan informasi untuk memperluas pengetahuan terkait ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan dalam mengkaji faktor risiko diabetes yang sering dilakukan oleh mahasiswa sehingga dapat memberikan edukasi pada mahasiswa maupun instansi terkait tentang hal yang seharusnya atau tidak seharusnya dilakukan. Selain itu memberikan edukasi melalui poster yang dibagikan melalui media sosial maupun saat melakukan edukasi secara langsung.

2. Bagi Institusi pendidikan dan pelayanan kesehatan

Diharapkan institusi pendidikan yang terkait maupun tidak lebih memperhatikan mahasiswanya dengan cara melakukan cek kesehatan pada seluruh mahasiswa baru terutama pemeriksaan DM dan penyebaran pamflet secara *offline* maupun *online* tentang pencegahan risiko terjadinya DM pada setiap mahasiswa baru, pengadaan latihan fisik rutin dengan menyediakan fasilitas di institusi terkait seperti memperbanyak lapangan olahraga dan pengadaan lari pagi ditiap bulannya, dan melakukan evaluasi rutin tentang tingkat stres mahasiswa. Sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari terutama dalam aktivitas akademik mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan informasi tentang faktor risiko yang dominan sedang dilakukan mahasiswa pada penelitian ini terkait faktor risiko Diabetes Melitus tipe 2 pada mahasiswa. Disarankan pada peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian terkait pola dan jenis makanan yang dikonsumsi mahasiswa serta cara manajemen waktu mahasiswa dalam aktivitas dan kebiasaan makan.

