

BAB 7 PENUTUP

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self awareness* dengan risiko kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden yang berjenis kelamin laki-laki hampir sama banyaknya dengan perempuan dan lebih banyak diantaranya memiliki tingkat pendidikan tinggi.
2. Rata – rata *self awareness* diabetes melitus responden adalah tinggi sedangkan risiko kejadian DM tipe 2 adalah rendah. Dari analisis kuesioner didapatkan responden masih memiliki *awareness* DM yang kurang mengenai konsumsi karbohidrat dan minuman-makanan manis saat stres, mengkonsumsi makanan *junkfood*, karbohidrat dan minuman makanan manis, defisit kalori untuk menurunkan berat badan, dan rekomendasi durasi olahraga.
3. Terdapat hubungan antara skor *self awareness* dengan skor risiko kejadian DM tipe 2 berdasarkan jenis kelamin dengan kekuatan korelasi kuat dan arah korelasi negatif baik pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan.
4. Terdapat hubungan antara skor *self awareness* dengan skor risiko kejadian DM tipe 2 berdasarkan tingkat pendidikan dengan kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi negatif baik pada tingkat pendidikan rendah maupun tinggi.

7.2. Saran Penelitian

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan, berikut merupakan saran yang dapat diberikan :

1. Kepada Puskesmas Andalas diharapkan dapat melakukan pendekatan yang terfokus terhadap laki-laki dan masyarakat berpendidikan rendah untuk meningkatkan *self awareness* terhadap DM melalui presentasi powerpoint,

brosur edukasi, pengajaran melalui video, video motivasi serta edukasi terkait gaya hidup sehat.

2. Berdasarkan hasil analisis kuisioner disarankan kepada Puskesmas Andalas untuk dapat melakukan edukasi kepada masyarakat terkait cara *coping mechanism* saat stres, rekomendasi makronutrien untuk membatasi *junk food*, karbohidrat dan minuman-makanan manis, menurunkan berat badan dengan cara defisit kalori, dan rekomendasi durasi olahraga untuk aktivitas fisik dalam rangka mencegah angka kejadian DM.
3. Disarankan kepada Puskesmas Andalas untuk memberikan pembinaan pada anggota keluarga tentang pentingnya peran keluarga dalam *self awareness*.

