

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian mengenai faktor risiko kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Proporsi responden berusia > 45 tahun, memiliki riwayat keluarga, obesitas, pola makan buruk, aktivitas fisik rendah dan merokok lebih banyak terdapat pada kelompok kasus dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sedangkan proporsi responden yang memiliki riwayat hipertensi lebih banyak terdapat pada kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok kasus.
2. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024.
3. Riwayat keluarga memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kejadian DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024.
5. Pola Makan memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat hipertensi dengan kejadian DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024.
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024.

9. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian DM tipe 2 di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024 adalah pola makan.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan pada penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2024, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Puskesmas

1. Disarankan kepada puskesmas untuk dapat mengencarkan edukasi dan penyuluhan kesehatan seperti:
 - Kampanye kesadaran, untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko DM tipe 2 pada individu dengan riwayat keluarga yang memiliki DM tipe 2.
 - Edukasi gizi, dengan menyediakan program edukasi gizi untuk mengajarkan masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat. Fokuskan pada pengurangan konsumsi gula dan lemak jenuh, serta peningkatan konsumsi serat, sayuran, dan buah-buahan. Atau bisa juga dengan membuat program seperti demo masak sehat di puskesmas atau komunitas untuk memberikan contoh langsung bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi.

Edukasi dan penyuluhan kesehatan ini bisa dilakukan atau disebarkan melalui poster, pamflet, dan media sosial untuk menjangkau lebih banyak orang.

2. Disarankan kepada puskesmas untuk mengencarkan pemeriksaan rutin dan pencatatan riwayat keluarga, dengan contohnya mengembangkan formulir riwayat kesehatan keluarga yang dapat diisi oleh pasien saat kunjungan, untuk membantu mengidentifikasi individu berisiko tinggi.

3. Disarankan kepada puskesmas untuk dapat menyediakan layanan konsultasi gizi untuk membantu pasien dalam membuat rencana makan yang sehat dan dapat melakukan pemantauan gizi untuk memantau asupan gizi mereka.

6.2.2 Bagi Masyarakat

1. Disarankan bagi masyarakat, terutama masyarakat yang memiliki riwayat keluarga menderita diabetes, sangat penting untuk melakukan pemeriksaan secara rutin ke fasilitas kesehatan terdekat guna mendeteksi kondisi pra-diabetes atau diabetes sejak awal.
2. Masyarakat juga diharapkan untuk menjaga pola makan yang baik seperti dapat mengurangi konsumsi gula, lemak, dan karbohidrat sederhana seperti makanan dan minuman manis, makanan cepat saji, serta makanan olahan dan juga masyarakat dapat memperbanyak konsumsi sayur dan buah setiap hari, serta pastikan porsi makan terkontrol.

6.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor risiko lain yang belum diteliti, seperti dislipidemia, pengetahuan, tingkat stres dan kesehatan mental atau faktor risiko lainnya yang dapat menyebabkan terjadi DM tipe 2.

