

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa kesehatan di Universitas Andalas dapat disimpulkan bahwa:

1. Gaya hidup mahasiswa kesehatan secara umum positif, namun terdapat kekurangan dalam aktivitas fisik, yang mayoritas mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang rendah.
2. Aktivitas fisik pada mahasiswa kesehatan masih tergolong rendah, meskipun mereka memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan.
3. Diet pada mahasiswa kesehatan dalam penelitian ini ditemukan bahwa mereka sudah menerapkan diet yang baik, dengan pemahaman yang kuat tentang pentingnya nutrisi seimbang.
4. Perilaku kesehatan pada penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku kesehatan mahasiswa kesehatan baik, seperti menghindari kebiasaan merokok, namun masih ada beberapa dari mereka yang masih memiliki durasi tidur yang kurang.

Penelitian ini menunjukkan pentingnya meningkatkan aktivitas fisik dan kesadaran tentang pola makan yang sehat serta perilaku kesehatan yang baik untuk mengurangi risiko diabetes melitus di kalangan mahasiswa kesehatan.

## **B. Saran**

Berdasarkan Kesimpulan diatas, peneliti memberi saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Universitas Andalas**

Hasil penelitian ini diharapkan untuk memperkuat program edukasi dan intervensi kesehatan yang lebih terfokus pada mahasiswa dengan riwayat keluarga diabetes melitus. Penyediaan fasilitas olahraga yang lebih memadai, serta penyelenggaraan seminar dan workshop mengenai gaya hidup sehat, dapat membantu meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan mahasiswa. Selain itu, pengembangan program dukungan psikologis dan konseling gizi juga penting untuk membantu mahasiswa dalam mengadopsi dan mempertahankan gaya hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhan individu mereka.

### **2. Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini diharapkan khususnya mahasiswa kesehatan Universitas Andalas agar bisa lebih memperhatikan gaya hidup terutama aktivitas fisik untuk menghindari dari kejadian DM.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu dengan menggunakan kuesioner tidak baku, serta pengambilan sampel yang tidak proporsional, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meninjau kembali kuesioner yang digunakan dan pengambilan sampel proporsional.