

BAB 6 PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Lama Kepesertaan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 Peserta Prolanis di Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota”. Maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi usia responden tergolong lansia awal yaitu dengan rentang usia 46-55 tahun (44%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (83,3%), tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA dan Perguruan Tinggi dengan persentase yang sama (33,3%) yang berarti tingkat pendidikan responden sudah termasuk kategori baik. Sebagian besar responden adalah Ibu Rumah Tangga (56,7%).
2. Rerata hasil pengukuran kadar glukosa darah pada pasien DM peserta Prolanis di Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota adalah 183,5 mg/dL. Angka tersebut menunjukkan bahwa kadar glukosa darah pasien berada di atas batas normal (≥ 126 mg/dL).
3. Rerata hasil pengukuran lama kepesertaan pada pasien DM peserta Prolanis di Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota adalah 24 bulan (2 tahun).
4. Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi pasien DM tipe 2 peserta Prolanis di Puskesmas Tanjung Pati dari 8,5 (*baseline*) menjadi 9 (*endline*) dengan skor maksimal 10.
5. Rerata hasil pengukuran aktivitas fisik pada pasien DM peserta Prolanis di Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota adalah 664,5

METs/minggu. Angka tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik pasien tergolong intensitas sedang ($600 \leq \text{METs} < 1500$).

6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama kepesertaan dengan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 peserta Prolanis di Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota ($p\text{-value} = 0,214$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 peserta Prolanis di Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota ($p\text{-value} = 0,416$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 peserta Prolanis di Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota ($p\text{-value} = 0,651$).

6.2 Saran

Saran yang dapat diberikan untuk mencegah maupun menangani kejadian diabetes tipe 2 di Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian yaitu :

6.2.1 Bagi Peneliti selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya dapat melihat hubungan sebab akibat yang jelas dengan menggunakan pendekatan penelitian *case control*.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan parameter monitoring lain yang belum diteliti seperti kadar glukosa darah post prandial, HbA1c, tekanan darah, kolesterol dan trigleserida serta dapat memperkaya literasi terhadap referensi faktor penyebab diabetes melitus.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga dapat menggambarkan keadaan sesungguhnya dilapangan.

6.2.2 Bagi Masyarakat (pasien DM peserta Prolanis)

1. Peserta Prolanis rutin mengikuti kegiatan senam setiap minggu untuk dilakukan pemantauan aktivitas fisik dan kepatuhan terkait anjuran diet yang diberikan oleh tenaga kesehatan maupun kader dengan memperhatikan waktu makan, jenis makan, dan porsi makan setiap hari (3J).
2. Peserta Prolanis berperan aktif dalam segala kegiatan edukasi yang dilakukan oleh petugas Puskesmas maupun kader.

