

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan berikut disusun dari hasil penelitian mengenai hubungan riwayat penyakit keluarga dan aktivitas fisik dengan kejadian Diabetes Melitus pada warga Desa Penago 2, Kabupaten Seluma:

1. Rerata usia partisipan adalah $55,3 \pm 10,8$ tahun; usia paling muda 38 tahun serta paling tua 76 tahun. Mengacu pada jenis kelamin, kelompok terbanyak adalah laki-laki dengan jumlah 37 orang (61,7%).
2. Berjumlah 40 partisipan (66,7%) mempunyai riwayat penyakit keluarga, yang kemudian kelompok dengan riwayat keluarga menjadi proporsi terbesar.
3. Berjumlah 39 partisipan (65%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik cukup, yang menjadi kategori terbanyak pada variabel aktivitas fisik.
4. Dari seluruh partisipan, 41 orang (68,3%) mengalami Diabetes Melitus, sedangkan 19 partisipan (%) berada pada kategori pre-diabetes.
5. Analisis Chi-Square menghasilkan nilai p 0,050 ($\leq 0,05$); artinya, riwayat penyakit keluarga berkaitan secara signifikan dengan Diabetes Melitus di Desa Penago 2, Kabupaten Seluma.
6. Untuk variabel aktivitas fisik, analisis Chi-Square menghasilkan nilai p 0,705 ($> 0,05$), sehingga tidak ditemukan keterkaitan yang bermakna antara

aktivitas fisik partisipan dan Diabetes Melitus di Desa Penago 2, Kabupaten Seluma.

B. Saran

Berangkat dari temuan penelitian mengenai riwayat penyakit keluarga, aktivitas fisik, dan Diabetes Melitus di Desa Penago 2, Kabupaten Seluma, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi berikut:

1. Bagi Masyarakat

Warga diharapkan memperbesar praktik hidup sehat dengan kegiatan fisik rutin, pengaturan pola makan bergizi seimbang, pengendalian berat badan, serta pemeriksaan kesehatan berkala, khususnya pada individu yang mempunyai riwayat diabetes dalam keluarga.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan memperkuat upaya promotif serta preventif melalui edukasi mengenai faktor risiko diabetes melitus, pentingnya aktivitas fisik, serta pelaksanaan deteksi dini pada kelompok dengan riwayat penyakit keluarga agar pencegahan dapat dilaksanakan lebih awal.

3. Bagi Pemerintah Desa

Pemerintah Desa Penago 2 diharapkan memperkuat kerja sama dengan puskesmas untuk mendukung pencegahan diabetes melitus, antara lain melalui kegiatan Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM), pemeriksaan gula darah, edukasi gaya hidup sehat, serta aktivitas fisik bersama yang sesuai dengan kondisi warga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kajian berikutnya dapat memperluas analisis dengan memasukkan faktor lain yang berhubungan dengan diabetes melitus, seperti pola makan, indeks massa tubuh (IMT), obesitas, lingkaran perut, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, tingkat stres, serta kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan.

