

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Di Puskesmas Tilamuta, Kabupaten Boalemo dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden yang pola makannya baik yaitu berjumlah 37 responden (74%) dan responden tersebut banyak yang tidak menderita diabetes Mellitus Tipe II sedangkan responden yang pola makannya tidak baik banyak yang menderita Diabetes Mellitus tipe II
2. Responden yang olahraganya cukup berjumlah 33 responden (66%) dan responden tersebut banyak yang tidak menderita Diabetes Mellitus Tipe II sedangkan responden yang olahraganya kurang banyak yang menderita Diabetes Mellitus Tipe II
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada pasien di Puskesmas Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo. *Pvalue* 0,021 ( <0,05).
4. Ada hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada pasien di Puskesmas Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo. *Pvalue* 0,003 ( <0,05).

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang dapat peneliti berikan yaitu sebagai berikut:

1. Untuk menjaga terjadinya peningkatan Diabetes Mellitus pada masyarakat Di Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo maka dibutuhkan

pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk lebih mengatur/menjaga pola makan yang baik dan juga melakukan olahraga yang baik.

2. Diharapkan untuk pemerintah khususnya bagi tenaga kesehatan Puskesmas Talamuta Kabupaten Boalemo, agar dapat memberikan pendidikan atau pelatihan (Training) di bidang kesehatan dan meningkatkan penyuluhan serta penyebarluasan pengetahuan informasi dibidang kesehatan khususnya pada Diabetes Mellitus.
3. Masukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih kompleks tentang efektivitas pola makan yang baik terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Talamuta Kabupaten Boalemo.