

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian Hubungan Kesadaran Riwayat DM di Keluarga dengan Perilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa UMY, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa UMY sadar bahwa tidak ada riwayat DM di keluarganya.
2. Sebagian besar mahasiswa UMY memiliki pola makan tidak sehat.
3. Sebagian besar mahasiswa UMY melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang.
4. Sebagian besar mahasiswa UMY tidak merokok.
5. Sebagian besar mahasiswa UMY memiliki perilaku hidup tidak sehat.
6. Tidak terdapat hubungan antara kesadaran riwayat DM di keluarga dengan perilaku hidup sehat.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya
Perlu dilakukan penelitian lanjutan yang lebih detail. Pertanyaan yang dicantumkan dalam kuesioner perlu diperdalam, misalnya mencakup :

apakah responden pernah mendapatkan edukasi tentang risiko DM dari tenaga kesehatan, serta berapa jumlah anggota keluarga yang menderita DM. Hal-hal tersebut punya kemungkinan mempengaruhi perilaku hidup sehat seseorang, sehingga penting untuk ditambahkan dalam penelitian selanjutnya.

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi pengetahuan bagi masyarakat agar lebih memperhatikan perilaku hidup sehat seluruh anggota keluarga, sehingga pencegahan DM bisa dimulai dari keluarga.

3. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi evaluasi tenaga kesehatan agar lebih memperhatikan kegiatan edukasi dalam rangka mencegah terjadinya diabetes melitus. Kesadaran, yang secara teori merupakan bagian dari pembentukan perilaku, dalam penelitian ini tidak berhubungan dengan perilaku hidup sehat; menunjukkan ada tahap yang terputus dalam proses membentuk perilaku hidup sehat. Hadirnya tenaga kesehatan dengan edukasi yang tepat bisa menjadi jembatan terbentuknya perilaku hidup sehat secara utuh.