

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar perempuan, dengan usia responden 45 – 60 tahun, dan pekerjaan responden adalah wiraswasta serta pendapatan antara Rp. 1.000.000 – 2.000.000.
2. Separuh lebih responden dewasa dengan obesitas memiliki usia ≥ 45 tahun.
3. Seluruh Responden dengan obesitas tidak melakukan aktifitas fisik olahraga.
4. Hampir separuh responden dengan obesitas mengalami hipertensi.
5. Kurang dari seperlima responden dengan obesitas memiliki riwayat keluarga dengan DM.

B. SARAN

1. Untuk Responden

Responden pada penelitian ini diharapkan dapat mengontrol tekanan darah dan meningkatkan aktifitas fisik olahraga agar mengurangi risiko diabetes melitus.

2. Untuk Pemerintah

Dilakukannya program sosialisasi dan edukasi terkait pencegahan penyakit tidak menular khususnya penyakit diabetes melitus kepada masyarakat serta memfasilitasi warga agar meningkatkan aktifitas fisik olahraganya baik itu berupa program sosialisasi maupun fasilitas olahraga.

3. Untuk Keperawatan

Diharapkan dapat dilakukan promosi kesehatan tentang bahaya penyakit diabetes melitus dan edukasi untuk meningkatkan kesadaran dalam meningkatkan aktifitas fisik olahraganya, serta dilakukan pengukuran tekanan darah rutin minimal satu bulan sekali.

4. Untuk Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya fokus pada aktifitas fisik warga. Bisa dilakukan penelitian intervensi dengan bekerja sama dengan kepala dukuh untuk meningkatkan frekuensi program senam menjadi tiga kali dalam seminggu.