

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang *self awareness* diabetes mellitus pada karyawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. *Self awareness* diabetes mellitus pada karyawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam kategori sedang.
2. Mayoritas responden penelitian ini kelompok umur remaja akhir, jenis kelamin terbanyak laki-laki, pendidikan terakhir responden terbanyak sarjana dan mayoritas responden tidak memiliki riwayat keluarga diabetes mellitus.
3. Gambaran *self awareness* diabetes mellitus berdasarkan umur responden mayoritas dalam kategori sedang pada kelompok umur lansia awal.
4. Gambaran *self awareness* diabetes mellitus berdasarkan jenis kelamin responden mayoritas dalam kategori sedang pada responden berjenis kelamin laki-laki.
5. Gambaran *self awareness* diabetes mellitus berdasarkan tingkat pendidikan responden mayoritas dalam kategori sedang pada responden dengan tingkat pendidikan terakhir sarjana.
6. Gambaran *self awareness* diabetes mellitus berdasarkan riwayat diabetes mellitus pada keluarga mayoritas dalam kategori sedang pada responden yang tidak memiliki riwayat keluarga diabetes mellitus.

B. Saran

1. Bagi karyawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Karyawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diharapkan dapat meningkatkan *self awareness* tentang diabetes mellitus dengan rutin memeriksakan kesehatannya, mengkonrol kadar gula darah, kolesterol dan tekanan darah, mengkonsumsi makanan yang seimbang dan rutin melakukan aktivitas fisik 3 kali seminggu.

2. Bagi Imu Keperawatan

Penelitian ini dimanfaatkan sebagai informasi dalam bidang keperawatan mengenai *self awareness* diabetes mellitus.

3. Bagi Praktik Keperawatan

Perawat dapat meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang diabetes mellitus dan bagaimana cara pencegahannya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian korelasi yang menghubungkan antara *self awareness* dengan kadar gula darah atau dengan variabel-variabel lainnya.