

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang berjudul Identifikasi Faktor Risiko Diabetes Melitus yang Dapat Diubah pada Lansia di Pedukuhan Kalirandu, Bangunjiwo, Kasihan Bantul, Yogyakarta adalah sebagai berikut :

1. Lansia yang ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini sebanyak 80, dengan status belum mengalmai diabetes melitus.
2. Faktor risiko diabetes melitus yang dapat diubah pada lansia untuk sub variabel olahraga sebanyak 58 (72,5%) responden berisiko mengalami diabetes melitus.
3. Faktor risiko diabetes melitus yang dapat diubah pada lansia untuk sub variabel obesitas sebanyak 17 (21,3%) responden berisiko mengalami diabetes melitus.
4. Faktor risiko diabetes melitus yang dapat diubah pada lansia untuk sub variabel perilaku merokok sebanyak 9 (11,2%) responden berisiko mengalami diabetes melitus.
5. Faktor risiko diabetes melitus yang dapat diubah pada lansia untuk sub variabel diet tidak sehat sebanyak 19 (23,8%) responden berisiko mengalami diabetes melitus.

6. Faktor risiko diabetes melitus yang dapat diubah pada lansia untuk sub variabel faktor risiko stres sebanyak 7 (8,8%) responden berisiko mengalami diabetes melitus.

B. Saran

Saran yang dapat direkomendasikan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data pendukung terkait lansia yang berisiko mengalami diabetes melitus, sehingga pelayanan kesehatan dapat meminimalisir terjadinya diabetes melitus. Posyandu lansia pun diharapkan mengajak lansia untuk aktif mengikuti program kerjanya yang didalamnya termasuk senam lansia serta promosi kesehatan, karena dari hasil penelitian menunjukkan faktor risiko tertinggi adalah olahraga.

2. Keluarga

Keluarga diharapkan untuk selalu mendukung dan mengingatkan lansia agar tetap menjalani pola hidup yang sehat, terutama rutin menjalani olahraga minimal 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit setiap olahraga. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor risiko yang paling tinggi adalah terkait olahraga, sehingga peran keluarga seperti pemeliharaan kesehatan terkait makanan, mengajak lansia untuk rajin berolahraga dan menanamkan perilaku sehat, hal ini sangat penting untuk mencegah terjadinya diabetes melitus.

3. Lansia

Lansia diharapkan untuk tetap menjaga kesehatan dengan rutin berolahraga, mempertahankan berat badan ideal, mencari solusi untuk mencegah terjadinya stres, menghentikan konsumsi rokok, mengonsumsi sayur dan buah-buahan, menghindari makanan tidak sehat, sehingga risiko terjadinya diabetes melitus dapat dihindari.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lagi untuk menemukan permasalahan-permasalahan yang sering dijumpai di lansia terkait diabetes melitus terutama terkait olahraga, karena dari hasil penelitian ini faktor olahraga menjadi faktor risiko yang dominan dengan terjadinya diabetes melitus. Peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait pengetahuan lansia tentang olahraga, motivasi untuk melakukan olahraga, atau jenis olahraga yang disukai oleh lansia, sehingga dapat mencegah terjadinya diabetes melitus.