

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang hubungan tingkat pengetahuan diabetes melitus tipe 2 dengan prediksi risiko diabetes melitus tipe 2 pada pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar peserta (28 orang atau 43,8%) yang mengikuti penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai diabetes melitus tipe 2.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar peserta (32 orang atau 50%) yang mengikuti penelitian ini memiliki risiko tinggi (*high risk*) untuk terkena penyakit diabetes melitus di masa depan.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diabetes melitus tipe 2 dengan prediksi risiko diabetes melitus tipe 2 pada pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI, dengan $p\text{-value} = 0,993$ ($p < 0,05$).

5.2 Saran

1. Bagi Pegawai di Lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI

Peneliti menganjurkan untuk adanya peningkatan praktik mengenai sikap, perilaku, dan intervensi kesehatan yang sesuai untuk mencegah terjadinya diabetes melitus tipe 2 pada pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI. Saran spesifik bagi pegawai di

lingkungan terkait adalah untuk menambahkan porsi yang lebih banyak pada sayur dan buah di makan siang pegawai di lingkungan terkait dan diolah sedemikian rupa sehingga orang dapat lebih menikmati makan buah dan sayur. Selain itu, dapat diadakan olahraga terarah (sebelumnya program olahraga sudah ada, tetapi tidak terarah) pada hari olahraga yaitu pada hari Selasa dan Jumat dengan jenis olahraga yang beragam, misalnya di hari Selasa dilakukan olahraga *cardio*, dan di hari Jumat dilakukan olahraga yang dapat menambah massa otot, seperti angkat beban, kalistenik, dan semacamnya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor lingkungan, sosio-ekologis, dan genetik secara lebih dalam yang dapat memengaruhi risiko diabetes melitus tipe 2. Berikut terdapat beberapa saran spesifik, yaitu penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor risiko lain, seperti jumlah langkah harian dan hubungannya dengan risiko diabetes. Selain itu, studi lebih lanjut dapat membandingkan individu dengan dan tanpa riwayat keluarga diabetes untuk mengevaluasi pengaruh genetik terhadap pengetahuan dan risiko diabetes. Penelitian genetik juga dapat difokuskan pada identifikasi varian gen yang berperan dalam risiko diabetes serta interaksinya dengan faktor lingkungan dan gaya hidup.