

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan usia, pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Ciracas dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat sebanyak 70 responden pada penelitian yang dibagi sama rata antara kelompok kasus (diabetes) dan kelompok kontrol (non diabetes).
- 2) Terdapat hubungan signifikan antara usia (*P-Value* 0,022), pola makan (*P-Value* <0,001) dan aktivitas fisik (*P-Value* 0,044) terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2.

#### 5.2. Saran

##### 5.2.1. Untuk Peneliti

Penelitian berikutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar, menambahkan variabel lain seperti faktor genetik dan stres, serta menerapkan metode longitudinal untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif. Pengembangan intervensi berbasis penelitian untuk meningkatkan pola hidup sehat juga sangat diperlukan.

##### 5.2.2. Untuk Masyarakat

Masyarakat perlu meningkatkan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rutin beraktivitas fisik. Pemeriksaan kesehatan secara berkala, terutama bagi usia lanjut, penting untuk deteksi dini risiko penyakit.

### 5.2.3. Untuk Institusi

Kampus sebagai institusi peneliti dapat memfasilitasi penelitian lebih lanjut dengan mendukung pendanaan, menyediakan akses data yang lebih luas, dan mengembangkan kolaborasi lintas disiplin. Selain itu, kampus dapat mengintegrasikan hasil penelitian ini ke dalam program pengabdian masyarakat dan kegiatan akademik untuk memperluas dampaknya.

