

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil pembahasan yang peneliti paparkan sebelumnya, kesimpulan yang dapat diambil, yaitu:

1. Mayoritas responden memiliki pola makan baik, yaitu 73 responden (72,3%).
2. Mayoritas responden mengalami kejadian DMT2, sebanyak 59 responden (58,4%).
3. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *continuity correction chi-square*, diperoleh nilai  $P\text{-Value} = 0,062 < \alpha 0,05$ , menyatakan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian DMT2 di Puskesmas Pasar Rebo Jakarta Timur.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan responden dapat lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan memilih jenis makanan yang sehat, seimbang, dan sesuai anjuran tenaga kesehatan. Pemeriksaan kesehatan secara rutin perlu dilakukan untuk memantau kadar gula darah, sehingga kualitas hidup dapat tetap terjaga.

##### 5.2.2 Bagi Puskesmas Pasar Rebo

Diharapkan bisa memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dalam perencanaan program pelayanan kesehatan, khususnya pada pengelolaan penyakit tidak menular. Edukasi mengenai pola makan sehat, pengendalian gula

darah, serta pemantauan rutin bagi pasien DMT2 perlu ditingkatkan untuk menekan angka kejadian dan komplikasi DMT2.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pengembangan ilmu keperawatan dan kesehatan Masyarakat perlu menempatkan pola makan sehat sebagai komponen utama dalam pencegahan DMT2. Integrasi konsep gizi seimbang dengan teori perilaku kesehatan diharapkan dapat memperkuat kerangka konseptual dalam upaya promotif dan preventif. Selain itu, penguatan perspektif pencegahan berbasis keluarga dan komunitas dapat memperluas landasan teoritis dalam pengendalian penyakit kronis di masyarakat. Penggunaan metode penelitian seperti *case control*, juga bisa di gunakan untuk penelitian selanjutnya.

