BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan stres psikososial, asupan lemak jenuh dan aktivitas fisik di Wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penderita Diabetes Melitus Tipe 2 sebagian dari responden berada pada kelompok usia lansia (>60 tahun) dan berjenis kelamin perempuan.
2. Stres psikososial sebagian dari responden berada dalam kategori normal.
3. Asupan lemak jenuh sebagian dari responden berada pada kategori cukup.
4. Aktivitas fisik sebagian dari responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang.
5. Kadar glukosa darah sebagian dari responden dalam kategori tinggi.
6. Tidak ada hubungan antara stres psikososial dengan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025.

7. Tidak ada hubungan antara asupan lemak jenuh dengan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025.
8. Adnya hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain kepada :

1. Bagi Penderita

   Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya pengaturan pola makan dalam mengendalikan kadar glukosa darah, serta memahami berbagai faktor yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah.

2. Bagi Peneliti

   Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih tepat dan mengembangkan instrumen penelitian yang lebih beragam, guna memperdalam serta memperluas hasil penelitian ini.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu