BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden hampir setengahnya berusia 55-64 tahun, responden hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan, responden hampir setengahnya memiliki Indeks Massa Tubuh Normal, responden hampir setengahnya memiliki lingkar pinggang L≤94cm/P≤80cm, responden hampir seluruhnya melakukan aktivitas fisik, responden sebagian besar mengkonsumsi sayur dan buah, responden sebagian besar tidak memiliki riwayat darah tinggi, responden hampir seluruhnya tidak memiliki riwayat gula darah tinggi, responden seluruhnya tidak memiliki Diabetes Gestasional, responden hampir seluruhnya tidak memiliki riwayat keluarga Diabetes Melitus, responden seluruhnya memiliki etnis Asia Timur (Indonesia dll), dan responden sebagian besar memiliki pendidikan terakhir SMA/≤SMA.
2. Responden sebagian besar sering Konsumsi *Flavonoid*.
3. Responden sebagian besar memiliki Risiko Diabetes Melitus Rendah dan Sedang.
4. Ada Hubungan antara Konsumsi *Flavonoid* dengan Risiko Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.

B. Saran

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Konsumsi *Flavonoid* dengan Risiko Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025,

peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain kepada:

1. **Bagi Masyarakat**

   Diharapkan penderita Diabetes Melitus dapat memantau Pola Makan seperti mengkonsumsi banyak mengkonsumsi sayur, buah dan perbanyak aktivitas fisik agar tubuh tetap sehat dan bugar serta hindari makanan yang mengandung banyak gula.

2. **Bagi Puskesmas**

   Diharapkan kepada tenaga medis atau pegawai tenaga kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu dapat melakukan sosialisasi seperti pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari, menghindari makanan manis secara berlebihan, menjaga berat badan tetap ideal, dan melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mencegah terjadinya Diabetes Melitus dengan menjelaskan bahaya penyakit degeratif salah satunya penyakit Diabetes Melitus. Bukan hanya pada penyakit Diabetes saja tetapi juga bisa berdampak pada penyakit komplikasi lainnya seperti jantung, ginjal, dan gangguan kognitif lainnya yang bisa berdampak pada kesehatan dan juga bisa menyebabkan kematian.

3. **Bagi Peneliti**

   Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama, disarankan agar menggunakan rancangan studi yang berbeda agar dapat melihat hubungan variabel lain.