BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ”Hubungan Konsumsi Buah Sayur dan Aktivitas Fisik dengan Risiko Diabetes Melitus pada Usia 40-70 Tahun di wilayah Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025” maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sering mengonsumsi buah sayur.
2. Sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang.
3. Hampir separuh responden memiliki risiko tinggi terkena DM.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah sayur dengan risiko diabetes melitus pada usia 40-70 tahun.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan risiko diabetes melitus pada usia 40-70 tahun.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang direkomendasikan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Lainnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian serupa, serta memanfaatkan kuesioner *CanRisk* dengan sampel yang lebih besar dan penambahan

variabel lain baik pada populasi lansia maupun kelompok usia lainnya dalam menangani risiko diabetes melitus.

2. Bagi Puskesmas Jembatan Kecil

Diharapkan Puskesmas Jembatan Kecil dapat melakukan penyuluhan atau edukasi sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes. Penyuluhan dapat dilakukan dalam bentuk posyandu lansia, kelas penyakit tidak menular dan pendekatan individu di pelayanan kesehatan primer.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam proses pembelajaran dan pengembangan penelitian mahasiswa, serta menggunakan kuesioner *CanRisk*, *FFQ*, dan *GPAQ* sebagai instrumen dalam penelitian terkait gizi masyarakat dan penyakit tidak menular.