

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang penerapan aksi CERDIK sebagai upaya pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada masyarakat dusun Gembongan desa Jotangan di wilayah kerja UPT Puskesmas Modopuro. Bahwa sebagian besar responden 19 orang (52,8%) penerapan aksi CERDIK dalam kategori baik dan hampir setengah responden 17 orang (47,2%) dalam kategori cukup.

Dari semua komponen penerapan aksi CERDIK yang sudah diterapkan responden, seluruh responden telah menerapkan perilaku aksi CERDIK dengan baik khususnya pada komponen enyahkan asap rokok, rajin melakukan aktivitas fisik, diet sehat dan kalori seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress. Sedangkan untuk komponen cek kesehatan secara teratur dalam kategori cukup, yang artinya masih jarang dilakukan khususnya pada cek kolesterol total yang tidak pernah dilakukan oleh sebagian besar responden.

Penerapan aksi CERDIK responden menunjukkan kategori baik dan cukup, tidak terlepas dari adanya sosialisasi program CERDIK yang dilakukan dalam kegiatan Posbindu PTM yang rutin diadakan setiap 1 bulan karena menjadi bagian fasilitas untuk melakukan cek kesehatan secara teratur maupun menjadi sumber informasi terkait komponen lain dalam aksi CERDIK.. Namun masih perlu adanya pendekatan dan edukasi pada tiap

individu khususnya untuk menumbuhkan kesadaran diri individu terkait pentingnya cek kesehatan secara teratur.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas Modopuro

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemberdayaan masyarakat untuk menggerakkan dan membudayakan perilaku hidup sehat seperti layanan masyarakat yang sudah ada yaitu melalui kegiatan Posbindu, dengan memberikan penyuluhan dan sosialisasi tentang pentingnya penerapan perilaku CERDIK terutama terkait komponen cek kesehatan secara teratur yang masih jarang dilakukan.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan responden, keluarga dan masyarakat dapat menerapkan komponen dari aksi CERDIK dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya penyakit diabetes ataupun penyakit tidak menular lainnya. Dan diharapkan masyarakat bisa menjadi agent of change yang akan mempengaruhi kelompoknya. Saling membantu masyarakat sekitar untuk memberi informasi, memotivasi, dan saling mendukung untuk menerapkan semua komponen aksi CERDIK.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi pengembangan penelitian selanjutnya. Perlu adanya penelitian secara kualitatif mengenai penerapan aksi CERDIK di dalam keluarga. Penelitian lain yang juga dapat

dilakukan adalah mencari hubungan perilaku CERDIK dengan PTM yang di derita masyarakat.