

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini disajikan dari hasil penelitian di atas yang sesuai dengan kesimpulan yang telah diambil.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemantauan faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) di Puskesmas Mentikan, Provinsi Jawa Timur, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Mayoritas responden berada pada kelompok usia 45–59 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Kelompok usia tersebut merupakan kelompok berisiko terhadap terjadinya PTM.

2. Efektivitas pemantauan

Program pemantauan faktor risiko PTM melalui kegiatan Posbindu di Puskesmas Mentikan berperan penting dalam deteksi dini dan pencegahan komplikasi PTM.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Puskesmas Mentikan

1. Meningkatkan frekuensi dan cakupan kegiatan Posbindu PTM.
2. Mengoptimalkan edukasi kesehatan mengenai aktivitas fisik, pola makan sehat, dan bahaya merokok.

3. Melakukan pemantauan rutin terhadap pasien dengan faktor risiko tinggi.
4. Meningkatkan sistem pencatatan dan pelaporan faktor risiko PTM secara berkala.

5.2.2 Bagi masyarakat

1. Meningkatkan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari.
2. Mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam.
3. Menghentikan kebiasaan merokok.
4. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

5.3 Peneliti

Pemantauan faktor risiko Penyakit Tidak Menular merupakan langkah strategis dalam menekan angka kesakitan dan kematian akibat PTM. Dengan penguatan program promotif, preventif, dan deteksi dini di tingkat pelayanan kesehatan primer, diharapkan angka kejadian PTM dapat dikendalikan secara optimal di wilayah kerja Puskesmas Mentikan.