

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan pencegahan Diabetes Melitus pada warga Dusun Tengahan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori Cukup (51,1%). Pengetahuan responden yang cukup ini mencakup pemahaman umum mengenai pencegahan Diabetes Melitus, namun masih ditemukan area defisit pengetahuan khusus, seperti standar durasi aktivitas fisik/olahraga minimal (150 menit/minggu), bahaya obesitas sentral, serta dampak merokok terhadap risiko Diabetes Melitus.

### 5.2 Saran

#### 1. Bagi Puskesmas Tarik / Tenaga Kesehatan Komunitas

Diharapkan dapat menjadi masukan dalam merancang strategi edukasi kesehatan yang lebih efektif dan terfokus. Tim promosi kesehatan dapat menyelenggarakan kegiatan edukasi berbasis visual (seperti poster interaktif atau *leaflet*) serta mengoptimalkan program Posyandu PTM (Penyakit Tidak Menular) secara berkala guna meningkatkan pemahaman warga terkait durasi olahraga ideal, bahaya obesitas sentral, dan bahaya merokok.

#### 2. Bagi Pemerintah Desa dan Kader Kesehatan Dusun Tengahan

Diharapkan dapat menjadi panduan bagi kader dalam pendampingan masyarakat. Kader dapat lebih aktif melakukan pendekatan personal dan

memfasilitasi skrining gula darah gratis secara rutin guna mendorong kesadaran warga untuk melakukan cek kesehatan dini sebelum timbul gejala.

### **3. Bagi Warga Dusun Tengahan**

Diharapkan warga meningkatkan kesadaran diri untuk menerapkan pola hidup sehat secara menyeluruh (tidak hanya membatasi gula, tetapi juga rutin berolahraga dan menghentikan kebiasaan merokok). Secara proaktif memanfaatkan fasilitas pemeriksaan kesehatan berkala di Puskesmas atau Posyandu tanpa menunda munculnya keluhan sakit.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah untuk memperluas cakupan penelitian. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor determinan yang memengaruhi tingkat pengetahuan atau mengintervensi langsung perubahan perilaku pencegahan Diabetes Melitus pada masyarakat.

