

BAB IV SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

1. Hasil kajian pustaka berdasarkan karakteristik sampel, diketahui sampel berusia >15 tahun hingga 69 tahun dan rata-rata berada di atas usia 40 tahun sebagai sampel penelitian.
2. Hasil kajian pustaka tentang status obesitas di dapatkan persentase penderita obesitas paling banyak yaitu sebesar 83,8% dan persentase paling sedikit sebesar 21,7%.
3. Hasil kajian pustaka mengenai status diabetes melitus 3 jurnal yang membahas tentang diabetes melitus, 1 jurnal dengan kategori diabetes melitus tipe II dan tipe lain, dan 2 jurnal tidak menyebutkan jenis diabetes melitus.
4. Hasil kajian pustaka hubungan obesitas dengan kejadian diabetes melitus, 8 jurnal mengatakan ada hubungan obesitas dengan kejadian diabetes melitus dan 2 jurnal mengatakan adanya hubungan yang signifikan obesitas dengan diabetes melitus.

B. SARAN

Agar penelitian ini bisa dilanjutkan dengan menggunakan sampel secara langsung sehingga diperoleh data pasti. Untuk penderita obesitas perlu diberikan edukasi tentang menjaga pola makan yang sehat dan meningkatkan aktifitas fisik untuk usia yang masih produktif, dan membatasi makanan yang tinggi lemak yang tidak meningkatkan status obesitas.

Begitu juga untuk penderita diabetes melitus perlu diberikan edukasi tentang cara mengatur makan yang baik. Dengan meningkatnya pengetahuan menjadi salah satu cara penderita diabetes melitus dalam memilih makanan yang tepat. Selain itu agar disarankan kembali ke gaya hidup sehat, pola makan yang sehat melakukan aktifitas fisik dan rutin melakukan kontrol kadar gula darah sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi.