

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian Diabetes Melitus tipe 2 pada usia dewasa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik yang berisiko terjadinya diabetes melitus tipe 2 adalah aktivitas fisik ringan
2. Orang dewasa berisiko mengalami diabetes melitus tipe 2.
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus tipe 2.

5.2 Saran

- 1) Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan bisa melakukan promosi kesehatan kepada masyarakat mengenai aktivitas fisik yang bisa mencegah terjadinya diabetes melitus tipe 2.

- 2) Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat

Program studi bisa lebih meningkatkan pembelajaran dengan terus mengembangkan metode dan media yang tepat dalam mempromosikan kesehatan kepada masyarakat seperti edukasi mengenai aktivitas fisik sebagai faktor risiko yang dapat diubah terjadinya diabetes melitus tipe 2.

3) Bagi Universitas Bhakti Kencana Bandung

Univesitas Bhakti Kencana yang mencetak tenaga kesehatan, diharapkan terus memotivasi kemampuan mahasiswanya dalam upaya memberikan edukasi kepada masyarakat dalam membiasakan beraktivitas fisik yang bisa mencegah terjadinya diabetes melitus tipe 2.