

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengetahuan pola hidup sehat lansia penderita diabetes melitus menunjukkan bahwa sebagian besar sebanyak 17 responden memiliki pengetahuan kurang (53%), dan sebagian kecil sebanyak 12 responden memiliki pengetahuan cukup (38%). Dari hasil penelitian ini didapatkan kesimpulan masih banyak lansia yang tidak mengetahui tentang pola hidup sehat, karena kurangnya terpapar informasi seperti pengetahuan tentang DM, pola hidup sehat DM, ketepatan jadwal makan, ketepatan jenis makanan, ketepatan jumlah makanan, olahraga dan merokok.

5.2 Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Perlu ditingkatkan peran petugas kesehatan dalam promosi kesehatan khususnya tentang pola hidup sehat pada lansia yang menderita diabetes melitus.

2. Bagi Responden

Untuk lebih meningkatkan pengetahuan pola hidup sehat dengan cara rajin mengikuti penyuluhan kesehatan, mencari informasi di televisi, dan internet.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada dengan memperluas daerah penelitian.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Untuk lebih meningkatkan informasi dalam melakukan upaya pengurangan penderita diabetes mellitus pada lansia dengan memberikan tambahan pengetahuan tentang pola hidup sehat.



Daftar Pustaka

- Anderson. 2018. *Pembelajaran, Pengajaran dan Asesmen*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar. 2018. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Corwin. 2011. *Buku Saku Patofisiologi.edisi 3*.Jakarta: EGC
- Haskas, Y. 2016. Determinan Locus of Control pada Theory of Planned Behavior dalam Perilaku Pengendalian Diabete Melitus.Jakarta: EGC
- Masturoh, I & Naurin Anggita,T, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nugroho, W. 2012. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4* . Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2016. *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.