

BAB V

KESIMPULAN, SARAN, DAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,664 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara pengetahuan tentang penyakit Diabetes Mellitus tipe 2 dan gaya hidup mahasiswa dengan koefisien determinasi sebesar 0,44 yang berarti variabel pengetahuan tentang penyakit Diabetes Mellitus tipe 2 memberikan kontribusi terhadap gaya hidup sebesar 44%.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini diharapkan mahasiswa khususnya Pendidikan Biologi UNJ memiliki pengetahuan yang baik mengenai penyakit degeneratif seperti Diabetes Mellitus tipe 2 sehingga mampu mencegah terjadinya penyakit tersebut dengan mengaplikasikan gaya hidup sehat di kehidupan sehari-hari. Upaya yang dapat dilakukan yaitu menjaga pola makan dengan rutin mengonsumsi sayur dan buah, mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan berlemak, tidak mengonsumsi alkohol, tidak merokok, dan rutin melakukan aktivitas fisik.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang perlu dipertimbangkan adalah:

1. Pembuatan instrumen penelitian harus dibuat sedetail mungkin untuk meningkatkan relevansi data. Diperlukan pula data sekunder seperti umur dan jenis kelamin sebagai data pelengkap.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang memengaruhi gaya hidup. Penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan memerinci faktor manakah dari variabel pengetahuan tentang penyakit Diabetes mellitus tipe 2 yang paling berkaitan dengan gaya hidup mahasiswa.
3. Penelitian lebih lanjut dapat menggunakan responden lain dengan latar belakang pendidikan yang berbeda sehingga didapatkan data yang lebih variatif sehingga dapat digeneralisir.