

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian tentang gambaran kepatuhan diet dan kadar gula darah pada anggota prolanis penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Pukesmas Kota Agung dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar anggota prolanis penderita Diabetes Melitus Tipe 2 adalah berusia 50-60 tahun sebanyak 23 orang (56,1%), berpendidikan SD sebanyak 21 orang (51,2%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (39,0%), lama terkena Diabetes Melitus selama 1-5 tahun sebanyak 36 orang (87,8%), dan tidak memiliki riwayat keluarga sebanyak 34 orang (82,9%).
2. Sebagian besar anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 memiliki kadar gula darah yang tidak normal sebanyak 36 orang (87,8%) .
3. Distribusi frekuensi dari kepatuhan diet anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kota Agung:
 - a. Sebagian besar anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 mematuhi jumlah makan sebanyak 28 orang (68,3%) dibandingkan dengan anggota yang tidak patuh sebanyak 13 orang (31,7%).
 - b. Sebagian besar anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 mematuhi jenis makan sebanyak 22 orang (53,7%) dibandingkan dengan anggota yang tidak patuh sebanyak 12 orang (46,3%).
 - c. Sebagian besar anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 mematuhi jadwal makan sebanyak 22 orang (53,7%) dibandingkan dengan anggota yang tidak patuh sebanyak 19 orang (46,3%).
4. Distribusi frekuensi dari asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, dan asupan serat:
 - a. Sebagian besar anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 memiliki distribusi frekuensi asupan energi kurang (<70%) sebanyak 32 orang

- (78,0%) dan asupan energi yang cukup ($70 \leq 100\%$) sebanyak 9 orang (22,0%).
- b. Sebagian besar anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 memiliki distribusi frekuensi asupan protein kurang ($<80\%$) sebanyak 18 orang (43,9%), dan asupan protein lebih ($>120\%$) sebanyak 2 orang (4,9%).
 - c. Sebagian besar anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 memiliki distribusi frekuensi asupan lemak kurang ($<90\%$) sebanyak 10 orang (24,4%), dan asupan lemak lebih ($>110\%$) sebanyak 21 orang (51,2%).
 - d. Semua anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 memiliki distribusi frekuensi asupan karbohidrat kurang ($<90\%$) sebanyak 41 orang (100,0%).
 - e. Sebagian besar anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 memiliki distribusi frekuensi asupan serat kurang ($<20\%$) sebanyak 20 orang (48,8%), dan asupan serat baik (≥ 20 gr) sebanyak 21 orang (51,2%).

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian mengenai gambaran kepatuhan diet dan kadar gula darah pada anggota prolanis penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kota Agung, peneliti memberi saran sebagai masukan kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang memiliki kadar gula darah tidak terkontrol maka peneliti menyarankan untuk mulai mengendalikan pola makan serta jenis makan bagi para penderita Diabetes Melitus. Kurangi makanan dan minuman yang manis terutama minuman instan yang dijual dipasaran. Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu dengan durasi 30 menit seperti yang dianjurkan oleh Kemenkes RI.

2. Saran kepatuhan diet anggota prolanis Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kota Agung:
 - a. Bagi para penderita Diabetes Melitus yang tidak patuh terhadap jumlah makan maka peneliti menyarankan untuk para responden agar tidak melewatkan waktu sarapan. Dengan melewatkan waktu sarapan bisa mengurangi jumlah asupan pada kebutuhan hidup harian, atau malah bisa melebihi jumlah asupan dengan konsumsi cemilan manis sebagai pengganti makan utama.
 - b. Bagi para penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang tidak patuh terhadap jenis makan maka peneliti menyarankan untuk memperhatikan jenis makan, terutama makanan selingan saat sedang merasa lapar. Pemilihan kudapan sehat dirumah bisa membantu pengendalian kadar gula darah karena jenis makan yang tepat seperti buah segar sebagai cemilan.
 - c. Bagi para penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang tidak patuh terhadap jadwal makan maka peneliti menyarankan untuk para responden dapat mulai mematuhi jadwal makan seperti yang sudah dianjurkan yaitu 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan. Kurangi kebiasaan melewatkan waktu sarapan karena sarapan merupakan hal yang penting.
3. Saran asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat:
 - a. Bagi para penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang belum memenuhi asupan energi maka peneliti menyarankan untuk meningkatkan asupan energi sesuai kebutuhan
 - b. Bagi para penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang belum memenuhi asupan protein maka peneliti menyarankan untuk meningkatkan asupan protein seperti protein nabati (kacang kedelai, tahu, tempe, dan biji-bijian) serta protein hewani (telur, daging sapi, daging kambing, daging ayam, ikan, hewan laut lainnya, serta susu dan produk olahannya seperti keju dan yogurt). Asupan protein yang kurang akan membuat produksi hormone insulin menjadi terhambat.

- c. Bagi para penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang memiliki asupan lemak berlebih untuk mengurangi konsumsi makanan yang diolah dengan cara digoreng dan makanan yang bersantan. Lemak tidak dapat meningkatkan kadar gula darah secara langsung tetapi asupan lemak yang berlebih bisa berdampak pada obesitas atau kelebihan berat badan. Dimana obesitas merupakan salah satu faktor terjadinya Diabetes Melitus.
 - d. Bagi para penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang belum memenuhi asupan karbohidrat maka peneliti menyarankan untuk meningkatkan asupan karbohidrat kompleks daripada karbohidrat sederhana seperti makanan manis yang mengandung gula tinggi. Konsumsi karbohidrat sederhana terlalu banyak akan meningkatkan kadar gula darah lebih cepat.
 - e. Bagi para penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang belum memenuhi asupan serat maka peneliti menyarankan untuk meningkatkan asupan serat sesuai dengan anjuran yang sudah ditentukan. Untuk para penderita Diabetes Melitus mengkonsumsi serat dapat memberikan efek yang positif terhadap kadar glukosa darah. Serat makanan akan memperlambat proses pengosongan lambung dan penyerapan glukosa oleh usus halus. Bagi penderita Diabetes Melitus dianjurkan mengkonsumsi serat sebanyak >20 gr perhari.
4. Saran Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas Kota Agung untuk dapat memberikan penyuluhan tentang mencegah kadar gula darah yang tidak normal serta menghindari terjadinya komplikasi pada Diabetes Melitus dengan meningkatkan kepatuhan diet DM.
 5. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti kepatuhan penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dengan menggunakan hasil ukur HbA1c sebagai penentu kepatuhan terhadap jenis makan yang dikonsumsi oleh penderita.