

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penderita diabetes melitus tipe 2 prolans di Puskesmas Ketapang, Sungkai Selatan. Lampung Utara Tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa :

1. Umur responden sebagian besar memasuki masa lansia awal yaitu berumur 56-65 tahun sebesar (50.0%), jenis kelamin responden sebagian besar perempuan (83.3%), pendidikan responden sebagian besar yaitu sekolah dasar dan sekolah menengah atas (80.0%), pekerjaan pasien sebagian besar tidak bekerja (70.0%).
2. Status gizi responden diabetes melitus tipe 2 hampir seluruhnya masuk kedalam kategori normal yaitu 18,5 – 24,9 kg/m² sebesar 29 orang (96.7%).
3. Responden diabetes melitus tipe 2 mengkonsumsi asupan energi kurang sebanyak 11 orang (36.7%), dan lebih sebanyak 5 orang (16.7%). Untuk asupan protein kurang sebanyak 24 orang (80.0%), dan lebih sebanyak 1 orang (3.3%). Untuk asupan lemak kurang sebanyak 9 orang (30.0%), dan lebih sebanyak 17 orang (56.7%). Untuk asupan karbohidrat kurang sebanyak 17 orang (56.7%), dan lebih sebanyak 3 orang (10.0%). Untuk asupan serat <25 gram/hari sebanyak 30 orang (100.0%). Untuk asupan kolestrol >200 mg/hari sebanyak 5 orang (16.7%). Responden yang tidak tepat jadwal dalam pola makan sebanyak 14 orang (46.7%). Untuk tepat jenis responden yang tidak sesuai sebesar 16 orang (40.0%).

B. Saran

Hasil penelitian “Gambaran Pola Makan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Prolanis di Puskesmas Ketapang, Sungkai Selatan. Lampung Utara”

1. Bagi responden disarankan agar menerapkan pola makan (3J) tepat jumlah, tepat jenis, tepat jadwal untuk mengontrol kadar gula darah supaya tidak hanya bergantung pada obat-obatan. Sebaiknya responden mengurangi konsumsi gula, dan bisa diganti dengan gula khusus diabetes melitus, dan juga mengurangi konsumsi gorengan dan makan-makanan yang mengandung santan karena akan membuat gula darah semakin tidak terkontrol dan meningkatkan kadar kolestrol.
2. Bagi ahli gizi di Puskesmas Ketapang, Sungkai Selatan sebaiknya selalu memberikan penyuluhan yang berulang tentang diit diabetes melitus dan pentingnya penerapan pola makan bagi penderita diabetes melitus tipe 2
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian terdahulu.