

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengetahuan responden pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Pringsewu, yaitu yang paling sedikit dijawab semua benar pada poin 1 tentang pengertian mengenai diabetes melitus, pada poin 3 tentang riwayat keluarga yang memiliki diabetes melitus tipe 2, pada poin 19 tentang lama menderita diabetes melitus, dan pada poin 20 tentang gangguan pada kaki dari diabetes melitus.
2. Asupan energi responden pada penderita diabetes melitus dalam kategori kurang sebanyak 32 responden (86,5%), responden dalam kategori asupan energi cukup sebanyak 4 responden (10,8%) dan responden dalam kategori lebih sebanyak 1 responden (2,7%). Rata-rata jumlah asupan energi pada responden sebesar 64,10%.
3. Asupan protein responden pada penderita diabetes melitus dalam kategori protein kurang <10-20% dari kebutuhan total sebanyak 26 responden (70,3%) dan sebanyak 11 responden (29,7%) memiliki protein yang cukup. Rata-rata jumlah asupan protein pada responden sebesar 34,80%.
4. Asupan lemak pada penderita diabetes melitus memiliki asupan lemak berada dalam kategori kurang <20% sebanyak 15 responden (40,5%), dalam kategori cukup 20-25% sebanyak 7 responden (18,9%), sebanyak 7 responden (18,9%) berada dalam kategori cukup dan sebanyak 15 responden (40,5%) berada dalam kategori lebih. Rata-rata jumlah asupan serat pada responden sebesar 46,7%.
5. Asupan karbohidrat pada penderita diabetes melitus memiliki asupan karbohidrat dalam kategori kurang <45-65% sebanyak 36 (97,3%) responden kurang dan sebanyak 1 (2,7%) responden memiliki asupan

yang lebih. Rata-rata jumlah asupan karbohidrat pada responden sebesar 126%.

6. Semua responden diabetes melitus tipe 2 di prolans memiliki asupan serat kurang <20-35 g dari kebutuhan total. Rata-rata jumlah asupan serat pada responden sebesar 4,01 g.

B. Saran

Berdasarkan penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro dan Serat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Prolans Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pringsewu Tahun 2024” maka saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi responden disarankan agar menerapkan pola makan gizi seimbang dengan mengkonsumsi bermacam sayur dan buah-buahan 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 serta mengurangi konsumsi gorengan.
2. Bagi Institusi
 - a. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin seperti cek gula darah pada penderita diabetes melitus.
 - b. Melakukan penyuluhan edukasi rutin kepada penderita diabetes melitus.
3. Bagi Peneliti
 - a. Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan diabetes melitus dengan variabel lain di luar variabel dalam penelitian ini.
 - b. Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian terdahulu.