

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh tentang Gambaran Pengetahuan, Asupan Serat dan Kolesterol, Obesitas Sentral serta Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Anggota Tipe II Prolanis di Puskesmas Hajimena didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Anggota Prolanis memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 9 (26,5%).
2. Asupan serat pada anggota Prolanis Diabetes Melitus, sebanyak 26 (76,5%) responden memiliki asupan serat yang kurang
3. Asupan Kolesterol pada anggota Prolanis Diabetes Melitus sebanyak 12 (35,3%) responden memiliki asupan kolesterol yang tidak baik ≥ 200 mg/hr.
4. Anggota Prolanis Diabetes Melitus memiliki lingkar perut dalam kategori obesitas sentral yaitu sebanyak 32 (94,1%).
5. Anggota Prolanis yang memiliki Kadar Gula Darah Puasa (GDP) diatas normal yaitu sebanyak 33 (97,1%).

B. Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya peningkatan pengetahuan pada responden melalui konseling dan edukasi terkait diabetes melitus. Pada keluarga anggota prolanis juga perlu ditingkatkan pengetahuan melalui edukasi dan penyuluhan terkait pencegahan diabetes melitus. Puskesmas diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan responden tentang pemilihan bahan makanan, seperti pembatasan makanan bersumber karbohidrat, menginformasikan kepada anggota prolanis bahwa madu dan gula aren merupakan salah satu bahan makanan bersumber karbohidrat yang tidak dapat dijadikan sebagai

pengganti pemanis yang bebas dikonsumsi dan tentang pembatasan konsumsi makanan berlemak, seperti gorengan dan telur ayam yang tidak dianjurkan untuk bebas dikonsumsi.

2. Anggota Prolanis sebaiknya lebih mengontrol asupan makan dengan pemilihan makanan yang baik dan benar sesuai anjuran dan diet yang sudah diberikan, dengan memperbaiki pola makan dan mencukupi asupan serat serta mengurangi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi diharapkan anggota prolanis mampu mengendalikan kadar gula darah.
3. Dalam upaya mengendalikan lingkaran perut dengan kategori obesitas sentral aktivitas fisik adalah salah satu kunci utamanya. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan 3-5x dalam seminggu dengan durasi 30 menit atau lebih, untuk menurunkan berat badan dan mengurangi lemak visceral. Puskesmas diharapkan agar lebih aktif mengembangkan dan mengintegrasikan program peningkatan aktivitas fisik dengan durasi yang sesuai dengan anjuran ke dalam kegiatan Prolanis, seperti senam rutin, dan edukasi olahraga ringan yang dapat dilakukan di rumah.
4. Dalam upaya pengendalian DM Puskesmas diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan pada responden melalui konseling dan edukasi, mengontrol asupan serat yang kurang dan kolesterol yang berlebih, meningkatkan aktivitas fisik untuk menormalkan ukuran lingkaran perut, mengendalikan kadar gula darah untuk tetap berada dalam kadar normal.