

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Usia responden terbanyak ≥ 61 tahun, sebagian besar adalah perempuan, dengan pendidikan SD dan sebagian besar tidak bekerja atau ibu rumah tangga.
2. Status gizi responden terbanyak dalam kategori lebih dengan rincian overweight, obesitas I dan obesitas II.
3. Target gula darah puasa (GDP) responden sebagian besar dalam kategori tinggi.
4. Sebagian besar responden memiliki asupan zat gizi energi, protein, lemak, karbohidrat berlebih dan asupan serat dan zink kurang.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas sebaiknya setiap kegiatan Prolanis berlangsung para tenaga kesehatan yang berperan di bidangnya dapat memberikan edukasi dan konseling gizi setelah melakukan pemeriksaan glukosa darah terkait anjuran pola makan dengan menerapkan prinsip 3 J (jadwal, jenis, jumlah).
2. Tenaga kesehatan Puskesmas Hajimena juga sebaiknya memberikan konseling terkait hasil pemantauan glukosa darah yang setiap satu bulan sekali rutin dilakukan responden agar responden mengetahui apakah glukosa darahnya terkontrol dan mengetahui dampaknya jika glukosa darah terus-menerus tidak terkontrol.
3. Seharusnya anggota prolanis dapat mempertahankan berat badan ideal melalui asupan yang sesuai anjuran dan juga aktivitas fisik.