

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Usia responden berusia 45-54 tahun sebanyak 39,1% responden, mayoritas jenis kelamin responden perempuan yaitu 95,7%, responden berpendidikan SD sebanyak 39,1%, pekerjaan responden sebagian tidak bekerja sebanyak 87% responden.
2. Status gizi responden terbanyak dalam kategori obesitas I yaitu 52,2% responden dan masalah gizi lainnya yang dialami responden yaitu 8,7% BB kurang, 8,7% overweight dan 4,3% obesitas II.
3. Kesesuaian jadwal makan berdasarkan anjuran makan penderita diabetes melitus sebagian besar dalam kategori tidak sesuai sebanyak 56,5% responden. Hanya sebesar 43,5% responden yang sesuai dengan anjuran.
4. Jenis makanan yang dikonsumsi responden sebagian besar sudah sesuai ($\leq 2,1$) sebanyak 65,2% responden, dengan rata-rata skor jenis makanan menggunakan FFQ yang dikonsumsi responden adalah 2,1.
5. Jumlah asupan rata-rata energi 1.430 kkal, protein 52,6 g, lemak 32,8 g, karbohidrat 223,7 g dan serat 6,7 g.
6. Tingkat kecukupan energi responden sebesar 17,4% dengan asupan energi kurang dan 34,8% responden mengonsumsi energi yang berlebih. Paling banyak responden memiliki asupan protein berlebih (30%) dan asupan protein sangat kurang (26%). Asupan lemak responden secara berurutan (39%) berlebih, (35%) cukup dan (26%) kurang. Mayoritas responden memiliki asupan karbohidrat berlebih yaitu 78,3%. Seluruh responden (100%) memiliki asupan serat yang tidak sesuai.
7. Asupan karbohidrat sederhana responden mayoritas memiliki asupan karbohidrat sederhana yang baik sebanyak 87% responden.
8. Gula darah sewaktu (GDS) responden sebagian besar dalam kategori

tinggi (70%), kadar gula darah sewaktu rata-rata dari seluruh partisipan tercatat sebesar 250 mg/dL.

B. Saran

1. Responden dengan diabetes melitus tipe 2 seharusnya tidak hanya memperoleh pelayanan medis, tetapi juga mendapatkan pendampingan dalam bentuk konseling gizi. Intervensi ini berperan penting dalam membantu pengendalian kadar glukosa darah melalui penerapan pola makan yang sesuai dengan anjuran medis.
2. Responden seharusnya mampu mempertahankan berat badan ideal melalui asupan makanan yang sesuai dengan anjuran diet serta didukung oleh aktivitas fisik yang teratur.
3. Responden seharusnya menerapkan pola makan yang sesuai dengan anjuran, meliputi jadwal makan yang teratur sesuai anjuran, pemilihan jenis makanan yang sesuai seperti peningkatan konsumsi sayur dan buah berkontribusi terhadap kecukupan asupan serat, menghindari penggunaan lemak jenuh dan menghindari pemilihan cara pengolahan bahan makanan dengan penggunaan banyak minyak seperti digoreng serta jumlah asupan makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari.
4. Diharapkan kepada ahli gizi di Puskesmas Negara Batin Kota Agung Barat Tanggamus untuk secara konsisten melaksanakan penyuluhan berulang mengenai diet pada diabetes melitus serta menekankan pentingnya penerapan pola makan yang tepat bagi pasien diabetes melitus tipe 2.
5. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel yang diteliti terkait dengan pembatasan penggunaan natrium pada penderita diabetes melitus tipe 2.