

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pola makan 100% berhubungan dengan kadar gula darah penderita DM tipe 2 dinyatakan dengan 12 jurnal.
2. Aktivitas fisik 81% berhubungan dengan kadar gula darah penderita DM tipe 2 dinyatakan dengan 9 jurnal.
3. Kondisi stres 80% berhubungan dengan kadar gula darah penderita DM tipe 2 dinyatakan dengan 8 jurnal.

B. Saran

1. Penderita diabetes melitus diharapkan dapat menjaga pola makan sesuai dengan anjuran diet yang ditetapkan, mulai melakukan aktivitas fisik 3-5 hari seminggu selama 30-45 menit, dan menjaga pola pikir untuk mengendalikan stres.
2. Masyarakat maupun pemerintah, diharapkan ikut serta dalam usaha penanggulangan DM, khususnya dalam upaya pencegahan. Selain itu, Pengelolaan penyakit ini memerlukan peran serta dokter, perawat, ahli gizi, dan tenaga kesehatan lain.
3. Keluarga/pendamping diharapkan dapat terlibat dalam proses edukasi kepada pasien dan keluarganya untuk memberikan pemahaman mengenai perjalanan penyakit, pencegahan, penyulit, dan penatalaksana DM.