BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Sebanyak 44% responden berada pada rentang usia 46-55 tahun atau tergolong pada lansia awal. Usia rata-rata responden adalah 55 tahun. Sebanyak 83,3% responden penelitian ini adalah perempuan. Tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA dan Perguruan Tinggi dengan persentase yang sama (33,3%) yang berarti tingkat pendidikan responden sudah termasuk baik. Kebanyakan responden merupakan ibu rumah tangga (56,7%).
2. Kadar glukosa rata-rata pasien DM peserta Prolanis Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota adalah 183,5 mg/dL. Angka ini menunjukkan bahwa kadar glukosa darah pasien berada di atas batas normal.
3. Berdasarkan AKG, asupan energi (rata-rata 1011,5 kkal), karbohidrat (rata-rata 132,5 gram), protein (rata-rata 35,6 gram), lemak (rata-rata 32,9 gram), vitamin B7 (rata-rata 20,3 mcg), vitamin E (rata-rata 1,7 mg) dan zink (rata-rata 3,55 mg) masih belum mencukupi kebutuhan harian yang dianjurkan.
4. Sebesar 60% densitas energi pasien DM peserta Prolanis tergolong sedang, sedangkan sebesar 60% densitas karbohidrat responden tergolong rendah.
5. Variabel densitas energi dan densitas karbohidrat tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kadar glukosa darah pada pasien DM peserta Prolanis Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota.
6. Variabel asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak, asupan vitamin E, asupan vitamin B7, dan asupan zink tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel kadar glukosa darah pada pasien DM peserta Prolanis Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

6.2 Saran

1. Saran bagi peneliti selanjutnya:
   a. Disarankan untuk menggunakan parameter monitoring lainnya seperti kadar HbA1c, kadar glukosa darah post prandial, tekanan darah, kolesterol dan trigliserida untuk melihat hubungannya dengan asupan konsumsi pasien.
   b. Disarankan untuk menggunakan metode *case control* pada sampel dengan jumlah terbatas.
   c. Disarankan untuk menggunakan instrumen pengukuran konsumsi pangan lainnya seperti SQ-FFQ atau *Food History* untuk mendapatkan gambaran terkait kebiasaan konsumsi responden.
   d. Disarankan untuk melaksanakan penelitian terkait Prolanis di tingkat provinsi, karena sejauh ini hanya dianalisis pada satu kota atau kabupaten saja.
2. Saran bagi pasien DM peserta Prolanis Puskesmas Tanjung Pati Kabupaten Lima Puluh Kota:
   a. Disarankan bagi peserta untuk rutin mengikuti kegiatan senam setiap minggunya untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap fit, dan melakukan aktivitas fisik selain senam di hari lain seperti jalan pagi, dan mengurangi tidur setelah makan. Selain itu, pada pasien DM juga disarankan untuk mengonsumsi makanan dengan densitas energi dan karbohidrat rendah hingga sedang.
   b. Disarankan bagi peserta untuk menjaga konsumsi makanan yaitu waktu makan, jenis makan, dan porsi makan setiap harinya, dan mengikuti anjuran diit yang diberikan oleh petugas Puskesmas.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA