

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar HbA1c responden adalah $7,9\% \pm 2,4\%$ yang menunjukkan bahwa rata-rata kadar HbA1c tersebut tidak terkontrol.
2. Median asupan serat responden $10\text{gr} \pm 7,146\text{gr}$ yang menunjukkan bahwa asupan serat sehari-hari responden masih rendah dan dibawah anjuran PERKENI yaitu 20-35gr.
3. Rata rata asupan lemak responden $48,2\text{gr} \pm 12,8\text{gr}$ dengan rentang terendah 26,30gr dan rentang tertinggi 87,70gr.
4. Lebih dari separuh responden yaitu 74,6% (62 orang) memiliki riwayat keluarga yang menderita DM Tipe 2, dan sebagian besar riwayat DM tersebut diturunkan oleh orangtua perempuan.
5. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara asupan serat dengan kadar HbA1c. Hubungan tersebut bernilai negatif, semakin rendah asupan serat responden maka semakin tinggi kadar HbA1c responden.
6. Terdapat hubungan kuat antara asupan lemak dengan kadar HbA1c. Hubungan tersebut bernilai positif, semakin tinggi asupan lemak responden maka semakin tinggi kadar HbA1c responden.
7. Terdapat perbedaan rata-rata kadar HbA1c responden berdasarkan riwayat DM keluarga dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

8. Aktifitas fisik merupakan faktor *confounding* antar variabel dengan kadar HbA1c pada anggota klub PROLANIS DM Tipe 2 di Kota Padang Tahun 2018.

6.2 Saran

1. Saran untuk anggota Klub PROLANIS DM Tipe 2 di Kota Padang:
 - a. Disarankan agar rutin mengikuti kegiatan PROLANIS di puskesmas berupa senam dan pemberian edukasi.
 - b. Disarankan agar menjalankan anjuran yang diberikan oleh dokter, seperti menjaga pola makan sesuai kebutuhan dan meningkatkan aktifitas fisik.
 - c. Disarankan agar mengonsumsi serat sesuai anjuran yang diberikan kepada penderita DM yaitu 20-35gr/hari atau setara dengan 3-4 porsi sayuran atau 2-3 porsi buahan. Satu porsi setara dengan satu buah jeruk, apel, mangga, pisan atau tiga sendok makan sayur yang sudah dimasak.
 - d. Disarankan agar mengubah teknik pengolahan makanan dengan ditumis, disetup, direbus, atau dikukus agar menghasilkan makanan yang lebih sehat.
2. Saran untuk peneliti selanjutnya:
 - a. Disarankan untuk menggunakan metode penelitian lain agar dapat melihat perjalanan penyakit dan mengetahui faktor-faktor resiko yang lebih akurat.
 - b. Disarankan untuk meneliti variabel asupan lainnya seperti karbohidrat dan protein.

