

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan, sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar gula darah anggota Prolanis DM Puskesmas Lubuk Buaya dan Ambacang adalah 198.15 mg/dL yang mana menunjukkan bahwa gula darah pasien kebanyakan berada di atas normal.
2. Sebanyak 46.7% dari responden memiliki beban glikemik tinggi.
3. Hanya seperempat (25%) dari anggota Prolanis DM Puskesmas Lubuk Buaya dan Ambacang yang rajin dan aktif mengikuti kegiatan Prolanis.
4. Jumlah asupan lemak minimum yang dikonsumsi oleh responden adalah 10 gram dan tertinggi adalah 73 gram.
5. Setengah (52%) dari responden yang diteliti memiliki status gizi lebih.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel beban glikemik dengan gula darah Anggota Prolanis DM Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang tahun 2018. Hubungan antara keduanya bernilai positif, jika semakin tinggi jumlah beban glikemik maka gula darah semakin tinggi pula.
7. Variabel asupan lemak, keaktifan mengikuti serangkaian kegiatan Prolanis, dan status gizi bukanlah variabel *confounding* dari hubungan beban glikemik dengan gula darah Anggota Prolanis DM Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang tahun 2018.

1.2 Saran

1. Saran untuk Anggota Prolanis DM Puskesmas Lubuk Buaya dan Puskesmas Ambacang tahun 2018.
 - a. Disarankan agar mengikuti kegiatan Prolanis secara rutin di Puskesmas setiap minggunya agar terhindar dari penyakit komplikasi.
 - b. Disarankan untuk mengikuti anjuran diet yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan di puskesmas.
 - c. Disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik di rumah selain melakukan senam di puskesmas, seperti melakukan lari pagi dan berjalan aktif di dalam rumah serta mengurangi aktifitas tidur disiang hari.
 - d. Disarankan untuk menjaga waktu makan, jenis makanan, dan jumlah makanan yang di konsumsi setiap harinya.
2. Saran untuk peneliti selanjutnya
 - a. Disarankan untuk meneliti adakah hubungan antara lama menderita DM dengan kontrol gula darah.
 - b. Disarankan untuk menggunakan penelitian eksperimen ataupun kohort agar dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih sempurna.

