

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada gambaran karakteristik responden terdapat sebagian besar berusia 40-59 tahun, berjenis kelamin perempuan, tidak bekerja atau ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SMA/ sederajat, dan memiliki riwayat keluarga diabetes melitus.
2. Gambaran pola makan responden (asupan karbohidrat, protein, lemak dan serat) sebagian besar memiliki asupan tidak sesuai anjuran.
3. Gambaran aktivitas fisik responden sebagian besar dalam kategori aktivitas fisik yang ringan.
4. Gambaran kualitas tidur responden lebih dari sebagian memiliki kualitas tidur yang buruk
5. Gambaran status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi tidak normal, baik status gizi berlebih ataupun kurang.
6. Tidak ada hubungan signifikan antara pola makan (asupan karbohidrat, protein, lemak, dan serat) dengan kadar gula darah puasa pada sampel penelitian.
7. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kadar gula darah puasa pada sampel penelitian.
8. Kualitas tidur memiliki hubungan signifikan dengan kadar gula darah puasa pada sampel penelitian.

9. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dan kadar gula darah puasa pada sampel penelitian.

6.2 Saran

Setiap tahapan dalam proses penelitian ini memberikan beberapa saran yang dapat bermanfaat, antara lain:

1. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan kepada penderita diabetes melitus tipe II menjaga pola makan sesuai anjuran, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi sebagai upaya penjangaan dan gula darah tetap terkontrol.

2. Bagi Keluarga Responden

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan kepada keluarga responden memberikan dukungan dan memfasilitasi dalam penjangaan pola makan, seperti pengadaan makanan sesuai anjuran.

3. Bagi Puskesmas

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan kepada tenaga kesehatan terkhusus ahli gizi untuk mengadakan pemberian edukasi terhadap penderita diabetes melitus tipe II secara rutin dengan media yang menarik dan beragam baik dalam bentuk booklet, buku saku, leaflet ataupun poster. Hendaknya edukasi yang diberikan dapat menjaga asupan makan penderita sesuai dengan anjuran, manajemen aktivitas fisik, kualitas tidur dan menjaga status gizi tetap normal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini mampu menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya perihal hubungan pola makan (asupan karbohidrat, protein, lemak, dan serat), aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II. Kepada peneliti

selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda seperti kebiasaan merokok, stress, dan lama waktu terdiagnosa penyakit diabetes melitus dengan desain penelitian yang berbeda, seperti *experimental* atau *case control* dan di lokasi penelitian yang berbeda.

