

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Terdapat 1 artikel yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar glukosa darah puasa pasien lansia rawat jalan diabetes melitus tipe 2. Pola makan yang baik pada penderita diabetes yaitu yang memenuhi prinsip 3J (tepat Jadwal, Jumlah, dan Jenis) sehingga kadar glukosa darah pasien Diabetes tetap stabil.
2. Terdapat 2 artikel yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien lansia rawat jalan diabetes melitus tipe 2. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cenderung sedang dan berat dapat menurunkan kadar glukosa darah.

6.2 Saran

1. Bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2, sebaiknya menjaga pola makan sesuai dengan prinsip 3J (tepat Jadwal, Jumlah, dan Jenis) dan menjaga agar selalu aktif untuk bergerak dan berolahraga agar kadar glukosa darah tetap stabil.

Bagi peneliti selanjutnya, yaitu memperluas wilayah cakupan batasan penelitian dan memperbanyak kombinasi kata kunci penelusuran di database agar artikel yang didapatkan lebih bervariasi dan lebih relevan.