

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

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

1. Asupan lemak omega-3 sebagian besar responden (62,9%) tergolong kurang ($<1,1$ g/hari), dengan sumber utama ikan tenggiri dan kembung.
2. Asupan serat sebagian besar responden (85,4%) tergolong kurang (<25 g/hari), dengan rata-rata asupan hanya 14,8 g/hari. Sumber serat utama adalah labu siam, kangkung, dan pepaya.
3. Aktivitas fisik responden didominasi oleh kategori sedang (60,7%), dengan kontribusi terbesar dari aktivitas ringan (43,2%) seperti tidur, duduk, dan berjalan santai.
4. Terdapat hubungan signifikan antara asupan lemak omega-3 dengan kadar glukosa darah ($p=0,004$; $POR=4,071$), di mana asupan kurang meningkatkan risiko kadar glukosa tidak terkontrol.
5. Terdapat hubungan signifikan antara asupan serat dengan kadar glukosa darah ($p=0,003$; $POR=7,681$), di mana asupan serat kurang meningkatkan risiko kadar glukosa tidak terkontrol.
6. Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah ($p=0,335$), meskipun secara numerik terlihat perbedaan proporsi antar kategori aktivitas fisik.

6.2 Saran

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

1. Bagi Responden

Pasien disarankan untuk menerapkan pola makan seimbang dengan meningkatkan konsumsi sumber serat, seperti sayuran, buah-buahan, dan memperhatikan kecukupan asupan lemak omega-3 seperti ikan laut yang kandungan omega-3-nya relatif lebih tinggi dibandingkan ikan air tawar. Selain itu, pasien dianjurkan untuk rutin melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan santai, bersepeda, atau senam ringan, dengan menyesuaikan intensitasnya terhadap kondisi kesehatan dan kemampuan individu, serta didukung oleh keterlibatan keluarga dalam penerapan pola hidup sehat.

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat menyelenggarakan penyuluhan kesehatan secara rutin di ruang tunggu melalui petugas Promosi Kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan pasien tentang pentingnya konsumsi serat, lemak omega-3, serta aktivitas fisik teratur, dengan melibatkan tenaga gizi sebagai narasumber. Dengan demikian, waktu tunggu pasien dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana edukasi kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel terkait perubahan perilaku, mengingat pasien telah memperoleh informasi mengenai peran serat, lemak omega-3, dan aktivitas fisik dalam pengendalian kadar glukosa darah. Selain itu, juga dapat mempertimbangkan tambahan variabel yang dapat memengaruhi kadar glukosa darah, seperti faktor genetik, kepatuhan terhadap pengobatan, maupun dukungan sosial.