

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur, asupan serat, dan status gizi dengan kadar glukosa darah penderita DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan, berusia >45 tahun, berpendidikan SLTP/ sederajat, tidak bekerja/ IRT, dan lebih dari separuh telah menyandang diabetes melitus selama lebih dari 5 tahun.
2. Distribusi frekuensi kadar glukosa darah, sebagian besar responden memiliki kadar glukosa darah tidak terkontrol.
3. Distribusi frekuensi kualitas tidur, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk.
4. Distribusi asupan serat, sebagian besar responden memiliki asupan serat kurang.
5. Distribusi status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi lebih.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kadar glukosa darah.
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kadar glukosa darah.

6.2 Saran

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

1. Bagi responden

Pasien DM tipe 2 disarankan untuk meningkatkan asupan serat, khususnya bagi yang masih memiliki konsumsi serat di bawah anjuran. Upaya ini dapat dilakukan dengan menambah porsi sayur dan buah dalam setiap waktu makan. Selain kesadaran diri pasien, dukungan keluarga juga sangat diperlukan, misalnya dengan membantu mengingatkan jadwal makan, menyiapkan makanan sesuai tata laksana diet diabetes, serta menciptakan lingkungan rumah yang mendukung penerapan pola makan sehat.

Selain pengaturan pola makan, kualitas tidur juga perlu diperhatikan melalui rutinitas tidur yang teratur dan terjaga dengan baik, dengan durasi tidur 7-8 jam setiap hari, mengurangi penggunaan ponsel atau televisi sebelum tidur untuk menghindari distraksi yang dapat memperpanjang latensi tidur. Responden juga dianjurkan disiplin menjalani pola hidup sehat, sedangkan yang memiliki IMT ≥ 25 kg/m² disarankan menjaga berat badan ideal melalui olahraga atau aktifitas fisik dan pengaturan porsi makan agar kadar gula darah tetap stabil.

2. Bagi institusi kesehatan (Puskesmas Lubuk Kilangan)

Puskesmas Lubuk Kilangan, terutama posyandu di wilayah kerjanya, diharapkan mampu mengembangkan program edukasi dan konseling terkait kualitas tidur, kecukupan asupan serat, serta upaya menjaga berat badan ideal. Kegiatan tersebut sebaiknya dilaksanakan secara rutin, baik di dalam puskesmas maupun di luar puskesmas melalui kegiatan posyandu. Penyampaian edukasi tidak hanya terbatas pada informasi dasar, tetapi juga

dapat dilakukan melalui media visual, penyuluhan interaktif, serta konseling gizi yang disesuaikan dengan kondisi individu pasien. Selain itu, proses edukasi dan konseling diharapkan melibatkan keluarga pasien agar dapat memberikan dukungan dalam manajemen diet, seperti membantu menyediakan makanan sesuai anjuran, mengingatkan jadwal makan, serta mendorong penerapan pola hidup sehat di lingkungan rumah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian berikutnya bisa memasukkan variabel tambahan yang berpotensi memengaruhi kadar glukosa darah, seperti faktor genetik, kepatuhan terhadap pengobatan, dan dukungan sosial. Selain itu, bisa dilakukan penelitian yang membedakan serat larut air dan serat tidak larut air mengingat penelitian ini masih menggunakan perhitungan serat total.

