

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Sasaran dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan *diabetes gestasional*. Dimana dalam upaya pengendalian kadar *glukosa* darah dapat dilakukan dengan melakukan pengaturan pola diet seperti *Medical Nutrition Therapy* dengan memperhatikan jumlah asupan karbohidrat yang diberikan, membagi porsi makanan menjadi 5-6 kali makan dengan meningkatkan asupan karbohidrat pada pagi hari dan mengurangi asupan karbohidrat pada malam hari dan dengan memberikan makanan cemilan setengah jam sebelum makan biasa. Selain itu dapat juga dengan memberikan diet kaya protein berbasis kedelai namun dalam pemberiannya harus diawasi dengan ketat oleh tenaga kesehatan karena dikhawatirkan ibu memiliki intoleransi terhadap kedelai. Selanjutnya aktivitas fisik seperti berjalan kaki dan melakukan senam *aerobik* selama 30 menit dalam sehari memiliki manfaat dalam mengontrol kadar *glukosa* darah. Namun keefektifan dari aktivitas fisik dalam mengontrol *glukosa* darah akan lebih meningkat jika penerapan dari aktivitas fisik dikombinasikan dengan penerapan pola diet yang tepat.

6.2 Saran

1. Untuk Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyarankan intervensi yang lainnya untuk mengontrol kadar *glukosa* darah pada ibu dengan *diabetes gestasional*.

2. Untuk Perawat Dalam Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menentukan jenis diet yang tepat, dengan pengaturan waktu, jumlah dan jenis asupan yang diberikan dan juga merekomendasikan aktivitas fisik yang sesuai untuk ibu dengan *diabetes gestasional*.



