

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian DM Tipe 2 Pada Etnis Minangkabau Di Puskesmas Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola konsumsi karbohidrat pada penderita DMT2 sebagian besar cukup dan pada kelompok non DM hampir setengahnya berlebih. Pada pola konsumsi lemak penderita DMT2 sebagian besar berlebih dan pada kelompok non DM sebagian besar mengonsumsi lemak dalam jumlah yang cukup. Konsumsi serat pada penderita DMT2 sebagian besar masih kurang dan pada kelompok non DM setengah dari responden mengonsumsi serat dalam jumlah yang cukup.
2. Aktivitas fisik responden pada penelitian ini didapatkan bahwa hampir setengah dari penderita DMT2 memiliki aktivitas fisik rendah dan pada kelompok non DM hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik sedang.
3. Terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian DM Tipe 2 pada Etnis Minangkabau di Puskesmas Kota Padang.

B. Saran

1. Bagi Keilmuan

Bagi keilmuan, melihat pola konsumsi yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang rendah pada penderita DMT2 pada Etnis Minangkabau, maka diperlukan pengembangan ilmu pengetahuan yang lebih kreatif dan inovatif untuk memberikan edukasi pada masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan dan

melakukan aktivitas fisik agar nantinya dapat menekan peningkatan prevalensi DMT2 disetiap tahunnya serta mencegah risiko terjadinya DMT2.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan bagi puskesmas dapat membuat inovasi dalam memberikan informasi mengenai pola makan dan aktivitas fisik bagi pasien DM dan dapat membuat program kebijakan yang dilakukan untuk pencegahan terjadinya komplikasi pada pasien DM.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan uji validitas dan reabilitas disesuaikan dengan sampel penelitian. Pada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan design penelitian yang berbeda.

4. Bagi Responden

Disarankan bagi responden penderita DMT2 untuk mengganti konsumsi nasi atau beras dengan bahan makanan non beras seperti jagung, ubi, pisang rebus, dll. Responden DMT2 juga disarankan untuk membatasi atau mengurangi konsumsi makanan dengan lemak tinggi seperti makanan olahan santan yaitu gulai dan gorengan. Serta meningkatkan konsumsi serat yaitu buah-buahan dan sayur-sayuran. Penderita DMT2 sebaiknya memperhatikan porsi makanan yang dikonsumsi dan disesuaikan dengan yang telah dianjurkan. Pada aktivitas fisik dikarenakan responden berada pada rentang usia pra lansia hingga lansia, jika masih sanggup melakukan aktivitas fisik sedang, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik berjalan minimal 150 menit dalam seminggu.