

BAB 6PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan pola makan, stres dan aktivitas fisik dengan Kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Tanah Garam Kota Solok tahun 2020, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari sebagian responden memiliki kadar glukosa darah tinggi
2. Lebih dari sebagian responden memiliki pola makan tidak baik
3. Lebih dari sebagian responden mengalami stres sedang.
4. Lebih dari sebagian responden melakukan aktivitas fisik ringan.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kadar glukosa darah di Puskesmas Tanah Garam Kota Solok Tahun 2020
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan kadar glukosa darah di Puskesmas Tanah Garam Kota Solok Tahun 2020
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan Kadar glukosa darah di Puskesmas Tanah Garam Kota Solok Tahun 2020

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Puskesmas Tanah Garam Kota Solok

1. Diharapkan kepada pihak petugas kesehatan untuk selalu memberikan edukasi terkait dengan penyakit diabetes melitus dan faktor resiko yang menyebabkan

penyakit diabetes melitus melalui penyuluhan, konseling dan memotivasi masyarakat untuk menerapkan pola makan yang baik dan seimbang.

2. Diharapkan pihak puskesmas untuk memotivasi dan membimbing pasien untuk melakukan teknik relaksasi guna mengatasi stres yang dihadapi.
3. Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk memotivasi pasien supaya lebih aktif lagi untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur.

6.2.2 Bagi Pasien

1. Diharapkan kepada pasien diabetes melitus tipe 2 melakukan pengaturan pola makan sesuai 3J (jumlah, jenis, jadwal) untuk menjaga kesehatan supaya kadar glukosa dalam darah terkontrol.
2. Diharapkan kepada pasien diabetes melitus tipe 2 untuk selalu berfikir positif dan mengatur emosi agar tidak mengalami stres.
3. Diharapkan pasien diabetes melitus tipe 2 melakukan olahraga seperti jalan santai dan senam minimal 3 kali dalam seminggu selama 30-45 menit untuk membantu menjaga agar kadar glukosa darah tetap terkontrol dan mencegah terjadinya stres yang berlebih.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan variabel-variabel lain terkait penelitian hubungan pola makan, aktivitas fisik dan stres dengan kadar glukosa darah.