

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan indeks glikemik dan lingkaran pinggang dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Selatan dengan 42 sampel, dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Indeks glikemik sampel sebagian besar yaitu 24 orang (57,14%) memiliki indeks glikemik sedang, 14 orang (33,34%) memiliki indeks glikemik tinggi, dan 4 orang (9,52%) memiliki indeks glikemik rendah.
2. Lingkaran pinggang sampel sebagian besar yaitu 28 orang (66,66%) menderita obesitas sentral dan 14 orang (33,34%) memiliki lingkaran pinggang yang normal.
3. Kadar gula darah puasa sampel sebagian besar yaitu 30 orang (71,42%) memiliki kadar gula darah puasa yang tak terkontrol dan 12 orang (28,58%) memiliki kadar gula darah puasa yang terkontrol.
4. Ada hubungan yang signifikan antara indeks glikemik dengan kadar gula darah puasa penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Selatan.
5. Ada hubungan yang signifikan antara lingkaran pinggang dengan kadar gula darah puasa penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Selatan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beberapa hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

1. Mengingat masih adanya masalah pola konsumsi dengan indeks glikemik yang sedang (57,14%) hingga indeks glikemik tinggi (33,34%), maka disarankan kepada Puskesmas I Denpasar Selatan untuk memberikan edukasi dan konseling mengenai indeks glikemik rendah pada pasien diabetes melitus tipe 2 dalam upaya mengoptimalkan dalam kontrol kadar gula darah masyarakat di Denpasar Selatan dengan mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah. Sebagai contoh adalah kacang-kacangan, apel, jeruk, anggur, pear, jeruk bali, kiwi, buncis, wortel, bayam, jamur, tomat, brokoli, asparagus, susu skim, yoghurt, susu kedelai, roti pisang.
2. Bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Denpasar Selatan, diharapkan dapat mulai melakukan olahraga maupun aktivitas fisik secara rutin dalam kontrol lemak abdominal.
3. Karena adanya keterbatasan penelitian, diharapkan bagi peneliti lain agar dapat mengembangkan penelitian yang serupa, sehingga dapat menambah referensi kepustakaan yang ada.