

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil dan analisis data maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Asupan serat penderita DM tipe 2 dengan kategori cukup sebesar 42% dan dengan kategori rendah sebesar 58%.
2. Aktivitas fisik penderita DM tipe 2 yang tergolong aktivitas tinggi sebanyak 8 orang (16,0%), tergolong aktivitas sedang sebesar 40%, dan yang tergolong aktivitas rendah sebesar 44%.
3. Kadar gula darah penderita DM tipe 2 dengan kategori kadar gula darah sewaktu terkendali sebesar 48% dan kategori kadar gula sewaktu tidak terkendali sebesar 52%.
4. Terdapat hubungan bermakna berarah negatif antara asupan serat dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Timur. Artinya semakin rendah asupan serat maka kadar gula darah semakin tidak terkontrol
5. Terdapat hubungan bermakna berarah negatif antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Timur. Artinya semakin rendah aktivitas fisik maka kadar gula darah semakin tidak terkontrol.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan dari hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Ahli gizi harus terlibat dalam memberikan edukasi mengenai manajemen penatalaksanaan DM dan diet yang dianjurkan untuk pasien. Kegiatan edukasi yang dimaksud adalah konseling maupun penyuluhan kepada pasien DM khususnya mengenai konsumsi serat seperti anjuran serat yang baik bagi pasien DM, bahan-bahan makanan yang memiliki kandungan serat tinggi. Penyuluhan maupun konseling sebaiknya dilakukan secara terjadwal agar pasien mengetahui dan bisa menerapkan hal yang diberikan pada saat edukasi. Selain itu diperlukan asuhan bagi pasien DM yang memiliki kadar gula darah yang tinggi.
2. Mengingat masih adanya pasien DM dengan aktivitas fisik rendah maka disarankan kepada Puskesmas I Denpasar Timur hendaknya tetap rutin melakukan kegiatan senam sehat secara terjadwal dan teratur baik di Puskesmas maupun di setiap posyandu khususnya posyandu lansia. Selain itu, pihak puskesmas dapat memberikan penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan manfaatnya bagi pasien DM.
3. Penelitian ini memiliki kelemahan pada proses pengumpulan data asupan serat yang dilakukan kepada responden dengan kategori usia > 65 tahun karena data yang dikumpulkan tergantung pada daya ingat responden.