

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada penderita Diabetes Melitus di Puskesmas I Denpasar Barat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola konsumsi sayur sebagian besar sampel dalam kategori kurang baik dari segi jumlah (70,97%), jenis (58,06%), maupun frekuensi (54,84%) konsumsinya.
2. Pola konsumsi buah sebagian besar sampel dalam kategori kurang baik dari segi jumlah(77,42%), jenis(80,65%), maupun frekuensi (54,84%) konsumsinya.
3. Kadar gula darah sewaktu sampel sebagian besar (64,52%) adalah tidak terkontrol.
4. Sampel dengan kategori konsumsi jumlah sayurnya kurang memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol (68,18%). Sampel dengan kategori konsumsi jenis sayurnya yang tidak beragam memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol (77,78%). Sampel dengan kategori frekuensi konsumsi sayurnya tidak baik memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol (70,59%).
5. Sampel dengan kategori konsumsi jumlah buahnya kurang memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol (70,83%). Sampel dengan kategori konsumsi jenis buahnya yang tidak beragam memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol (72%). Sampel dengan kategori frekuensi konsumsi buahnya tidak baik memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol (67,86%).

B. Saran

Disarankan kepada penderita diabetes melitus untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah baik dari segi jumlah, jenis yang beragam, dan frekuensi konsumsi. Terutama konsumsi sayur dan buah tinggi serat seperti wortel, brokoli, bayam, kembang kol, tomat, apel, jeruk, mangga, pisang, stroberi, anggur dan masih banyak lagi. Konsumsi makanan tinggi serat dapat membantu mengendalikan kadar gula darah penderita diabetes melitus.