

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas II Denpasar Barat, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kadar glukosa darah puasa pada penderita diabetes melitus tipe 2 menjalani rawat jalan, 30% memiliki kadar glukosa darah terkontrol, sedangkan 70% memiliki kadar glukosa darah tidak terkontrol
2. Pola konsumsi penderita diabetes melitus tipe 2 rawat jalan belum memenuhi jumlah karbohidrat, protein, lemak dan jadwal makanan, dikarenakan terlihat adanya jumlah konsumsi karbohidrat lebih sebanyak 65%, jumlah konsumsi protein lebih sebanyak 40%, jumlah konsumsi lemak lebih sebanyak 35%, sebanyak 80% sudah patuh terhadap jenis makanan yang dianjurkan, dan sebanyak 100% memiliki jadwal makan tidak patuh
3. Berdasarkan hasil penelitian, pada sampel dengan kadar glukosa darah terkontrol terdapat 33,3% yang jumlah karbohidratnya lebih, sedangkan pada glukosa darah tidak terkontrol sebanyak 78% yang jumlah karbohidratnya lebih, sampel yang konsumsi karbohidratnya berlebih cenderung lebih banyak yang kadar glukosa darahnya tidak terkontrol. Pada sampel dengan kadar glukosa darah terkontrol terdapat 83,3% yang proteinnya lebih, sedangkan pada glukosa darah tidak terkontrol sebanyak 28,6% yang jumlah proteinnya lebih, sampel yang konsumsi proteinnya

berlebih cenderung lebih banyak yang kadar glukosa darah yang terkontrol. Pada sampel dengan kadar glukosa darah terkontrol terdapat 66,7% yang jumlah lemaknya lebih, sedangkan pada kadar glukosa darah tidak terkontrol sebanyak 21,4% yang jumlah lemaknya lebih, sampel yang konsumsi lemak berlebih cenderung lebih banyak yang kadar glukosa darahnya terkontrol. Pada sampel dengan kadar glukosa darah terkontrol terdapat 50% yang jenis makanannya tidak patuh, sedangkan pada kadar glukosa darah tidak terkontrol sebanyak 7,1% yang jenis makanannya tidak patuh, sampel yang jenis makanannya tidak patuh cenderung lebih banyak yang kadar glukosa darahnya terkontrol. Pada sampel dengan kadar glukosa darah terkontrol terdapat 30% yang jadwal makannya tidak patuh, sedangkan pada kadar glukosa darah tidak terkontrol sebanyak 70% yang jadwal makannya tidak patuh, sampel yang jadwal makanannya tidak patuh lebih banyak yang kadar glukosa darahnya tidak terkontrol.

## **B. Saran**

1. Penderita yang mengidap diabetes melitus tipe 2 hendaknya lebih memperhatikan pola konsumsi dengan melakukan prinsip 3j yaitu jumlah, jenis dan jadwal makan secara tepat dan disiplin agar kadar glukosa darah dapat terkontrol
2. Disarankan kepada tenaga medis pada Puskesmas II Denpasar Barat dalam pemberian edukasi atau konseling gizi dilakukan secara berkelanjutan agar pasien maupun keluarga yang mendampingi dapat mengetahui hingga menerapkan hal yang harus dilakukan mengenai pola konsumsi pasien untuk mencegah terjadinya komplikasi pada penyakit diabetes melitus.