

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Tingkat konsumsi minuman berpemanis pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 mayoritas atau sejumlah 28 orang (56%) memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis pada kategori tidak baik ($>5x$ / minggu).
2. Aktivitas fisik pasien Diabetes Melitus tipe 2 sebagian besar atau sebanyak 19 orang (38%) memiliki tingkatan aktivitas fisik pada kategori rendah.
3. Kadar gula darah penderita Diabetes Melitus tipe 2 sebagian besar sampel atau sebanyak 32 orang (64%) mempunyai kadar gula darah tidak terkontrol (≥ 200 mg/dL) .
4. Terdapat korelasi yang signifikan antara konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus tipe 2 rawat jalan di Rumah Sakit Surya Husadha.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus tipe 2 rawat jalan di Rumah Sakit Surya Husadha.

B. Saran

Mengacu pada kesimpulan yang telah diuraikan dari hasil analisis, terdapat beberapa rekomendasi yang diberikan sebagai berikut :

1. Bagi penderita penyakit Diabetes Melitus diharapkan tetap memperhatikan dan mengurangi konsumsi minuman berpemanis dengan tetap mentaati aturan diet gula dan pola makan serta meningkatkan aktivitas fisik agar gula darah tetap terkontrol.

2. Bagi pihak rumah sakit, diharapkan dapat mengembangkan asuhan gizi di Rumah Sakit Surya Husadha dan menempatkan seorang ahli gizi untuk membantu memberikan edukasi seperti konseling kepada pasien agar memiliki pengetahuan terkait penyakit dan dapat menerapkan anjuran diet pada penderita Diabetes Melitus.