

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Pada penderita diabetes mellitus tipe 2, status gizi tercatat sebagai berikut:
10,5% kekurangan BB tingkat ringan, 57,9% status gizi normal, 21,1% mengalami kelebihan BB tingkat ringan, dan 10,5% tergolong kelebihan BB tingkat berat.
2. Lama menderita DM tipe 2 pada penderita sebesar 47,4% berdurasi pendek, 31,6% berdurasi sedang, dan 21,1% berdurasi lama.
3. Konsumsi karbohidrat pada penderita DM tipe 2 sejumlah 13,2% konsumsi karbohidrat dengan kategori kurang, 57,9% konsumsi karbohidrat dengan kategori baik, dan 28,9% konsumsi karbohidrat dengan kategori lebih.
4. Ada hubungan yang signifikan antara lama menderita DM dengan status gizi penderita diabetes mellitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Blahbatuh II Gianyar.
5. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi karbohidrat dengan status gizi penderita diabetes mellitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Blahbatuh II Gianyar.

B. Saran

1. Untuk instansi

Bagi instansi untuk memberikan sebuah edukasi mengenai pentingnya terapi diet bagi penderita diabetes mellitus dengan cara pendekatan yang disesuaikan dengan latar belakang pendidikan dan usia penderita, hendaknya dilakukan penyuluhan yang dilakukan secara terjadwal agar penderita bisa menerapkan hal yang diberikan pada saat edukasi. Serta membuat sebuah komunitas yang dimana penderita bisa saling berbagi informasi terkait diabetes mellitus yang dialaminya.

Asupan gizi yang spesifik juga diperlukan bagi penderita diabetes mellitus yang mengalami gangguan gizi, seperti rendahnya asupan karbohidrat atau berat badan berlebih.

2. Untuk penderita DM

Bagi penderita diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi terkait diabetes mellitus, serta bersikap terbuka untuk berkonsultasi secara rutin kepada ahli gizi maupun dokter yang bertugas di UPTD Puskesmas Blahbatuh II Gianyar khususnya dalam hal pola makan. Selain itu penderita perlu menyadari bahwa keberhasilan pengendalian gula darah tidak hanya ditentukan oleh konsumsi obat melainkan komitmen terhadap pola hidup sehat termasuk aktivitas fisik, dan manajemen diri dalam mengatasi masalah tersebut.

3. Untuk peneliti

Untuk penelitian selanjutnya, alangkah baiknya jika dilakukan dengan cakupan wilayah atau responden yang lebih luas serta memperhatikan kepatuhan penderita terhadap terapi diet. Selain itu, sangat dianjurkan untuk mengukur perubahan perilaku diet penderita dan pengaruh langsungnya terhadap glukosa darah dalam jangka waktu tertentu