

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar sampel memiliki kadar glukosa darah yang tergolong tinggi, yaitu sebanyak 28 orang (48,3%), disusul oleh kategori sedang sebanyak 23 orang (39,7%), dan hanya 7 orang (12,1%) yang tercatat memiliki kadar gula darah dalam batas normal.
2. Hasil penelitian sebanyak 29 sampel (50,0%) memiliki asupan karbohidrat dalam kategori baik, sedangkan 25 sampel (43,1%) memiliki kelebihan asupan karbohidrat, dan berada dalam kategori defisit tingkat sedang sebanyak 3 sampel (5,2%), dan defisit tingkat rendah hanya 1 sampel (1,7%).
3. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa sebanyak 27 sampel (46,6%) berada dalam kategori aktivitas fisik rendah, 15 sampel (25,9%) tergolong aktivitas fisik sedang, dan 16 sampel (27,6%) memiliki aktivitas fisik tinggi.
4. Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara asupan karbohidrat dan kadar gula darah ($p = 0,006$). Sebanyak 43,1% sampel yang mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah berlebih cenderung memiliki kadar glukosa darah yang lebih tinggi.
5. Uji Chi-Square juga mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kadar gula darah ($p = 0,000$), di mana tingkat aktivitas yang lebih rendah berkaitan dengan kadar glukosa darah yang lebih tinggi. Mayoritas sampel dengan kadar gula darah tinggi (60,7%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah, yang mengindikasikan bahwa rendahnya

tingkat aktivitas berperan dalam buruknya pengendalian kadar gula darah.

B. Saran

1. Penderita diabetes melitus disarankan untuk secara rutin melakukan pemeriksaan laboratorium, memantau kadar glukosa darah di fasilitas pelayanan kesehatan, serta lebih cermat dalam mengatur konsumsi karbohidrat sehari-hari. Asupan karbohidrat yang berlebihan, khususnya dari jenis karbohidrat sederhana, berpotensi memicu peningkatan kadar gula darah secara drastis dan sulit dikendalikan. Oleh sebab itu, penderita diabetes perlu menyesuaikan konsumsi karbohidrat sesuai dengan kebutuhan hariannya serta lebih memilih sumber karbohidrat kompleks dalam pola makannya.
2. Bagi peneliti di masa mendatang, disarankan untuk melakukan pengembangan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai Dampak jangka panjang dari pengaturan konsumsi karbohidrat dan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.
3. Fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan, khususnya dalam hal pentingnya pemeriksaan kadar gula darah secara rutin, terutama bagi masyarakat yang telah terdiagnosis diabetes melitus, agar pengendalian gula darah dapat dilakukan secara lebih optimal.