

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Paguyuban Diabetes Mellitus Puskesmas II Denpasar Barat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Konsumsi buah pada diabetesi sebesar 54,29% baik dan 45,71% kurang.
2. Konsumsi sayur pada diabetesi sebesar 25,71% baik dan 74,29% kurang.
3. Frekuensi senam DM yang dilakukan oleh diabetesi sebesar 28,57% masuk dalam katagori baik dan 71,43% masuk dalam katagori kurang.
4. Durasi senam DM yang dilakukan oleh diabetesi sebesar 68,57% masuk dalam katagori baik dan 31,43% masuk dalam katagori kurang.
5. Tekanan darah pada diabetesi sebesar 22,85% normal, 34,29% prahipertensi dan 42,86% hipertensi I.
6. Ada hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dengan tekanan darah diabetesi di Paguyuban DM Puskesmas II Denpasar Barat dan ada hubungan yang bermakna antara konsumsi sayur dengan tekanan darah diabetesi di Paguyuban DM Puskesmas II Denpasar Barat.
7. Ada hubungan yang bermakna antara frekuensi senam DM dengan tekanan darah diabetesi di Paguyuban DM Puskesmas II Denpasar Barat dan ada hubungan yang bermakna antara durasi senam DM dengan tekanan darah diabetesi di Paguyuban DM Puskesmas II Denpasar Barat.

B. Saran

1. Untuk instansi

Petugas puskesmas sebaiknya meningkatkan frekuensi diadakannya senam DM. Selain itu petugas puskesmas juga sebaiknya meningkatkan frekuensi penyuluhan dan konsultasi untuk meningkatkan kesadaran diabetesi agar menambah frekuensi pelaksanaan senam DM yang dilakukan secara rutin sebanyak 3 – 5x/minggu selama minimal 30 menit, dan agar mengkonsumsi makanan khususnya buah dan sayur sesuai dengan kebutuhan.

Selain itu juga pentingnya peranan ahli gizi untuk ikut serta dalam paguyuban DM sehingga dapat menerapkan asuhan gizi agar dapat mengontrol diabetesi dalam menjalankan aturan diet dengan tepat.

2. Untuk diabetesi

Untuk sampel yang konsumsinya kurang dipandang sangat perlu untuk mematuhi aturan diet khususnya untuk memperhatikan konsumsi buah dan sayur, juga perlu ditingkatkan lagi untuk menambah frekuensi senam DM agar tekanan darah dapat terjaga dan terhindar dari penyakit-penyakit komplikasi yang ditimbulkan akibat hipertensi seperti aterosklerosis, penyakit ginjal, penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke.

3. Untuk peneliti

Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi buah, sayur terkait asupan mikronutrien dan juga indeks glikemik yang dapat mempengaruhi gula darah diabetesi untuk pengembangan ilmu.