

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Konsumsi jenis karbohidrat penderita diabetes mellitus tipe 2 sebesar 56,7% kategori sesuai dan 43,3% kategori tidak sesuai.
2. Jumlah konsumsi karbohidrat penderita diabetes mellitus tipe 2 sebesar 50% sesuai dan 50% tidak sesuai.
3. Jadwal makan penderita diabetes mellitus tipe 2 sebesar 16,7% kategori sesuai dan 83,3% kategori tidak sesuai.
4. Status gizi berdasarkan pengukuran lingkar pinggang penderita diabetes mellitus tipe 2 sebesar 43,3% masuk dalam kategori normal dan 56,7% masuk dalam kategori obesitas.
5. Pengendalian kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus tipe 2 sebesar 36,7% masuk dalam kategori baik, 30% masuk dalam kategori sedang, dan 33,3% masuk dalam kategori buruk.
6. Ada hubungan antara pola konsumsi karbohidrat (jenis, jumlah, jadwal) dengan pengendalian kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat.
7. Ada hubungan antara status gizi berdasarkan pengukuran lingkar pinggang dengan pengendalian kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat.

## **B. Saran**

### 1. Untuk instansi

Penderita diabetes mellitus tipe 2 sebaiknya diberikan edukasi/penyuluhan gizi dengan pemilihan media yang tepat mengenai jadwal makan yang tepat dan senam diabetisi untuk menurunkan berat badan dengan melibatkan ahli gizi sehingga dapat mengontrol pengendalian kadar glukosa darah pasien. Selain pengukuran tinggi badan maupun penimbangan berat badan, sebaiknya dilakukan juga pengukuran lingkar pinggang pada penderita diabetes mellitus tipe 2 sehingga dapat menilai status gizi pasien.

### 2. Untuk diabetisi

Dari hasil penelitian ini diharapkan sampel dengan status gizi obesitas berdasarkan pengukuran lingkar pinggang agar berolahraga secara teratur dan memperhatikan pola makan terutama pada konsumsi karbohidrat. Juga perlu ditingkatkan lagi pengetahuan gizi mengenai makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan atau dibatasi untuk menghindari kenaikan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dan berbagai komplikasi penyakit yang disebabkan oleh pengendalian kadar glukosa darah yang buruk.

### 3. Untuk peneliti

Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada penderita DM tipe 2.