

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil dan analisis data maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Penebel I yang tergolong aktivitas tinggi sebesar 48,9%, aktivitas sedang sebesar 33,3%, dan aktivitas rendah sebesar 17,8%.
2. Kepatuhan diet pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Penebel I dengan kategori patuh sebesar 62,2% dan tidak patuh sebesar 37,8%.
3. Kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Penebel I dengan kategori terkendali (140-199 mg/dl) sebesar 64,4% dan tidak terkendali (>200 mg/dl) sebesar 35,6%.
4. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Penebel 1 dengan nilai $r = 0,358$.
5. Ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Penebel I dengan nilai $r = 0,589$.

B. Saran

1. Untuk penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Penebel I diharapkan untuk memperhatikan asupan makanan yang meliputi jenis, jumlah, dan jadwal makan serta melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan kategori sedang atau bersifat aerobik sebanyak 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi 30-45 menit.
2. Untuk petugas gizi puskesmas diharapkan agar memberikan edukasi secara rutin pada kelompok atau individu pasien diabetes melitus mengenai diet diabetes melitus atau diet 3 J (Jenis, Jumlah, dan Jadwal) untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait dengan diet.