

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar (44%) pada pasien DMTP 2 adalah kategori kurang, baik (38%) dan lebih (18%).
2. Frekuensi olahraga sebagian besar (60%) pada pasien DMTP 2 adalah kategori baik dan tidak baik (40%).
3. Glukosa darah puasa sebagian besar (66%) pada pasien DMTP 2 adalah kategori normal dan tinggi (34%)
4. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien DMTP 2 di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat,  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ).
5. Ada hubungan yang bermakna antara frekuensi olahraga dengan kadar glukosa darah puasa pada pasien DMTP 2 di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Untuk pasien DM Tipe 2 di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat , tingkat konsumsi masih tergolong kurang, untuk itu perlu ditingkatkan hingga mencapai normal sesuai dengan kebutuhan dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Tujuannya agar pasien mendapatkan asupan energi sesuai dengan kebutuhan dan mencegah pasien mengalami penyakit komplikasi lainnya.

Selain itu aktifitas olahraga yang dilakukan pasien DM Tipe 2 di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat juga sudah termasuk dalam kategori yang baik, namun untuk selanjutnya agar pasien mendapatkan hasil yang maksimal dalam hal pengendalian kadar gula darah maka perlu diperhatikan daripada konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*).

2. Untuk petugas kesehatan di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat diharapkan dapat memberikan penyuluhan mengenai edukasi pentingnya menjaga pola makan seimbang dan latihan fisik (olahraga) dalam rangka pengendalian kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat dengan memanfaatkan media sosial media maupun cetak seperti leaflet dan poster.
3. Untuk peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar agar memperoleh hasil yang lebih baik. Selain itu dapat menggunakan variabel aktivitas fisik yang dinilai dari konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*) agar hasil yang didapatkan dapat lebih maksimal.