

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan tentang strategi pendidikan kesehatan dalam merubah pola makan pada penderita DM tipe 2 yang mengalami ketidakpatuhan di wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang, dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan pengambilan data selama 30 hari dengan kunjungan sebanyak 8 kali peneliti menarik kesimpulan bahwa strategi pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode *guidance and counseling* dapat efektif diberikan kepada penderita diabetes mellitus tipe 2 yang mengalami ketidakpatuhan dalam mengatur pola makan. Strategi yang diberikan yaitu bimbingan dan penyuluhan, tidak hanya memberikan penyuluhan secara umum tetapi subjek di kontrol dan dibimbing berdasarkan masalah yang sedang dialaminya pada saat ini secara terus menerus hingga dapat merubah perilakunya secara mandiri tanpa ada kesulitan.

Subjek telah mengalami perubahan, dari yang sebelumnya tidak patuh sama sekali dalam mengatur pola makan, sekarang subjek telah patuh dalam mengatur pola makan sesuai dengan diet DM 3J (jadwal, jumlah, dan jenis), namun subjek belum maksimal dalam merubah kebiasaan jenis makanan yang di konsumsi sehingga diperlukan proses yang lebih lama lagi.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Petugas Kesehatan

Perlu melakukan identifikasi kembali penderita penyakit kronis yang tidak pernah hadir dalam kegiatan prolanis.

### 5.2.2 Bagi Responden

1. Tetap terus menerapkan pengaturan makan sesuai dengan diet 3j dalam kegiatan makan sehari-hari
2. Melakukan kontrol rutin ke puskesmas

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan keluarga dalam pengaturan pola makan selama pengambilan data penelitian
2. Mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan empat pilar pengendalian diabetes mellitus yaitu mengatur pola makan, rutinitas minum obat, aktivitas atau olahraga , dan edukasi.