**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Janti Kota Malang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Asupan karbohidrat pada pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Janti Kota Malang sebagian besar termasuk kategori cukup dan lebih, yakni sebanyak 13 pasien (43,3%) termasuk kategori yang asupan karbohidrat nya cukup dan sebanyak 11 pasien (36,6%) termasuk dalam kategori yang mempunyai asupan karbohidrat yang lebih.

2. Tingkat aktivitas fisik pada pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Janti Kota Malang sebagian besar termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 21 pasien dengan persentase 70%.

**B. Saran**

1. Diharapkan pasien menerapkan dan patuh terhadap diet yang diberikan untuk penderita DM tipe 2 supaya bisa menormalkan kadar glukosa darah dan menjaga kesehatan tubuh. Lebih cermat dalam memilih jenis dan jumlah bahan makanan yang rendah karbohidrat, juga mematuhi jadwal makan yang dianjurkan bagi pasien DM tipe 2.

2. Diharapkan pasien dapat meningkatkan aktivitas fisik menjadi lebih aktif dan menghindari kebiasaan hidup yang kurang gerak atau bermalas-malasan. Guna untuk menjaga kebugaran juga dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki sensitivitas insulin, sehingga akan memperbaiki kendali glukosa darah juga mencegah terjadinya komplikasi lain dari penyakit diabetes mellitus.