

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Distribusi karakteristik responden hampir sebagian besar berjenis kelamin perempuan, pekerjaan utamanya adalah sebagai ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan rata-rata tamat SD, lama menderita diabetes melitus pada rentang 1-5 tahun dan memiliki penyakit penyerta yaitu hipertensi selain itu responden juga rutin mendapatkan konseling gizi ketika kontrol di Puskesmas Wagir.
2. Dimensi dukungan keluarga yang memiliki nilai baik dalam penelitian ini adalah dukungan emosional dan dukungan penghargaan sedangkan dukungan keluarga yang kurang adalah dukungan informasi.
3. Berdasarkan hasil penelitian tingkat konsumsi yang menjadi tolak ukur tingkat kepatuhan tepat jumlah menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi dan protein termasuk kategori defisit hal ini sesuai dengan tingkat kepatuhan diet tepat jumlah yang termasuk kategori tidak patuh. Sedangkan kepatuhan diet tepat jenis sebagian responden sudah memilih bahan makanan yang dianjurkan oleh ahli gizi namun pada kepatuhan tepat jadwal kurang responden menganggap aturan diet DM prinsip 3J sangat menyusahakan untuk mengatur jadwal makan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kepatuhan diet pasien DM tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Wagir sebanyak 92% responden tidak patuh dalam menjalankan diet DM 3J dalam kehidupan sehari-hari
4. Responden yang patuh menjalankan terapi diet DM 3J memiliki perubahan kadar gula darah menjadi normal hal ini membuktikan bahwa adanya hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah berkaitan dengan jumlah asupan makan yang dikonsumsi dalam sehari, pemilihan jenis bahan makanan yang dianjurkan oleh ahli gizi, dan patuh pada ketepatan jadwal makan yang disesuaikan oleh kebiasaan responden.
5. Terdapat hubungan anatara dukungan keluarga dengan perubahan kadar gula darah hal ini berkaitan dengan faktor psikis dan psikologis sebagai bentuk perhatian, dukungan mengikuti aturan diet DM agar tidak terjadi

kebosanan serta sebagai pengendalian diri yang secara tidak langsung akan memberikan kontrol metabolik sehingga mempengaruhi kadar gula

5.2 Saran

1. Bagi penderita diabetes melitus, pasien dianjurkan untuk menerapkan diet DM dengan prinsip 3J dan membatasi makanan yang mengandung indeks glikemik tinggi, seperti sumber karbohidrat sederhana, gula, madu, sirup, roti, mie, cake, tape dan membatasi asupan gula dalam sehari-hari dan melakukan olah raga atau aktifitas ringan.
2. Bagi anggota keluarga, untuk meningkatkan dukungan instrumental seperti tenaga, dana dan waktu. Meningkatkan dukungan informasi terkait makanan yang harus dihindari oleh penderita DM, merubah cara pengolahan saat memasak supaya masakan tidak selalu digoreng atau ditumis dan menghindari makanan yang terlalu manis.