

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan pekerjaan utamanya adalah sebagai seorang ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan tamat SMA. Lama menderita diabetes melitus pada rentang 1 – 5 tahun dan sebagian memiliki penyakit penyerta yaitu hipertensi. Responden rutin mendapatkan konseling gizi ketika kontrol di Puskesmas Kendalkerep.
2. Tingkat pengetahuan responden sebagian besar termasuk kedalam kategori baik ditandai dengan responden mampu mengetahui tentang klasifikasi DM, bahan makanan diet DM, dan gaya hidup.
3. Dukungan keluarga yang diberikan kepada responden didominasi oleh dukungan emosional dan dukungan penghargaan.
4. Kepatuhan diet DM yang dijalani responden memenuhi prinsip diet tepat jadwal dan tepat jumlah dengan prinsip 3J dikarenakan tingkat pendidikan responden (SMA) dan besarnya dukungan keluarga yang diberikan kepada responden.

5.2 Saran

1. Bagi tenaga medis dianjurkan untuk rutin melakukan konseling gizi guna meningkatkan kepatuhan diet pasien DM dan menjalankan aktivitas ringan untuk mempertahankan kadar gula darah
2. Bagi anggota keluarga atau responden dianjurkan untuk meningkatkan dukungan informasi kepada responden dengan membantu dan menyediakan keperluan bahan makanan yang sesuai dengan aturan diet DM, mengingatkan untuk menghindari makanan manis, dan mengajak atau mengingatkan untuk melakukan olahraga ringan setiap hari minimal 30 menit.