

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruhnya usia responden berada pada rentang usia 45-65 tahun. Seluruh responden memiliki riwayat keturunan penyakit diabetes melitus tipe 2. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden sebagai IRT.
2. Asupan pada ketiga responden cenderung tidak tepat jumlah. Responden 1 cenderung melebihi normal, pada responden 2 lemak melebihi normal, pada responden 3 defisit
3. Pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 tidak tepat jenis, bahan makanan yang dipilih oleh responden cenderung dapat meningkatkan kadar glukosa darah.
4. Dua dari tiga responden memiliki status gizi dalam kategori obesitas I dan 1 responden lainnya dalam kategori resiko obesitas,
5. Dua dari tiga responden memiliki kadar glukosa dalam kategori buruk dan 1 responden lainnya dalam kategori sedang.

#### **B. Saran**

1. Penanggung jawab Program DM di Pukesmas  
Lebih meningkatkan program penyuluhan dan konseling yang bisa dilakukan pada saat kegiatan posyandu atau pada saat pasien selesai melakukan pemeriksaan, dengan media yang sederhana seperti leaflet, majalah atau hanya dengan metode ceramah.
2. Responden Penelitian dan Masyarakat  
Diharapkan mampu menyadari terkait pentingnya penerapan diet dan penatalaksanaan diabetes melitus, seperti penerapan diet 3j mengatur pola makan sehat sesuai dengan kebutuhan individu, serta meningkatkan aktifitas fisik untuk mengurangi terjadinya resiko obesitas.