

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden sebagian besar adalah berusia 45-59 tahun sebanyak 14 responden (63,6%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden (86,4%), pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 11 responden (50%), dan sebagian besar bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 12 responden (54,5%).
2. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 14 responden (63,6%) penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang tidak tepat jumlah dalam menjalankan diet diabetes melitus karena mayoritas asupan energi yang dikonsumsi responden hanya memenuhi <90% dari total kebutuhan yang disebabkan oleh beberapa hal seperti karena faktor pengetahuan dan kebiasaan makan.
3. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 17 responden (77,3%) penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang tidak tepat jenis dalam menjalankan diet diabetes melitus karena mayoritas responden masih mengkonsumsi makanan yang tidak dianjurkan seperti gorengan dan jeroan yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor pengetahuan, kebiasaan makan dan juga kepatuhan dalam menjalankan diet.
4. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 19 responden (86,4%) penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota

Malang tidak tepat jadwal dalam menjalankan diet diabetes melitus karena mayoritas responden hanya makan makanan utama 3 kali dalam sehari tanpa selingan/*snack* yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti karena faktor pengetahuan, kebiasaan makan dan ketidaksiapan dalam menerapkan diet diabetes melitus yang tepat.

B. Saran

1. Perlu adanya edukasi bagi responden mengenai pentingnya penerapan pola makan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) bagi penderita diabetes melitus untuk membantu menjaga kadar glukosa darah tetap stabil dan memperbaiki kebiasaan makan.
2. Bagi penderita diabetes melitus yang tidak tepat dalam menjalankan diet agar selalu mentaati dan menjalani diet diabetes melitus yang sesuai dengan anjuran yaitu dengan prinsip tepat 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) dan bagi penderita diabetes melitus yang sudah tepat dalam menjalankan diet agar selalu mempertahankan tingkat kepatuhan dietnya.
3. Diharapkan anggota keluarga untuk selalu memberikan motivasi dan dorongan kepada penderita diabetes melitus agar selalu mematuhi diet diabetes melitus dan selalu ikut serta dalam pemantauan diet diabetes melitus pada keluarga yang menderita diabetes melitus.