

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden penderita DM Tipe 2 rata - rata berusia 45-59 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, dengan pendidikan terakhir SMA/SMK, dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga.
2. Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket rata - rata mengonsumsi makanan pokok seperti nasi putih, mie goreng dan rebus, dan kentang rebus. Lauk hewani yaitu ayam ungkep dan telur goreng. Lauk nabati yaitu tempe dan tahu goreng. Sayuran yaitu tumis sawi, tumis kacang panjang dan wortel, sayur nangka. Buah yang sering dikonsumsi yaitu pisang dan pepaya. Minuman yang sering dikonsumsi yaitu teh dan kopi dengan gula.
3. Berdasarkan hasil perhitungan beban glikemik pada menu diet penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi makanan dengan beban glikemik rendah sejumlah 15 responden yang berpotensi mendukung pengelolaan kadar glukosa darah yang lebih stabil. Responden yang mengonsumsi makanan dengan beban glikemik sedang sebanyak 5 responden dan tinggi 2 responden yang dapat mempercepat peningkatan kadar glukosa darah, memicu sekresi insulin berlebih, dan berisiko menyebabkan hiperinsulinemia serta resistensi insulin.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian, adapun saran dari penelitian ini yaitu memperdalam pemahaman mengenai dampak jangka panjang konsumsi makanan dengan beban glikemik tinggi dan sedang pada penderita DM Tipe 2, khususnya terkait dengan risiko pengembangan resistensi insulin dan gangguan metabolik. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan pemberian edukasi yang fokus pada efektivitas intervensi diet berbasis beban glikemik rendah dalam mengelola kadar glukosa darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes.