

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Puskesmas Tajinan memberikan pelayanan gizi yang berfokus pada peningkatan status gizi masyarakat, khususnya pada kelompok rentan seperti balita, ibu hamil, dan lansia. Layanan tersebut meliputi konseling individu, penyuluhan kelompok, pemantauan pertumbuhan balita, program PMT, serta program Prolanis untuk penanganan penyakit kronis.
2. Berdasarkan karakteristik kedua pasien, yaitu berjenis kelamin perempuan dan berumur di atas 45 tahun, salah satu pasien bekerja sebagai petani, sedangkan yang satunya adalah ibu rumah tangga. Riwayat pendidikan pasien pertama adalah tamat D-II, sedangkan pasien kedua tidak tamat SD. Pasien pertama memiliki riwayat penyakit hipertensi dan kolesterol. Serta status gizi kedua pasien tergolong dalam kategori normal.
3. Berdasarkan tingkat kepatuhan pasien dapat disimpulkan
 - a. Jumlah makanan yang dikonsumsi
Terhadap jumlah makanan yang dikonsumsi, kedua pasien tidak mematuhi anjuran asupan gizi. Pasien 1 menunjukkan kelebihan asupan energi, lemak, dan karbohidrat, namun asupan proteinnya masih dalam kategori baik. Sementara itu, Pasien 2 juga mengalami kelebihan asupan energi dan lemak, dengan asupan protein yang tergolong kurang serta karbohidrat yang berlebih
 - b. Jenis makanan yang dikonsumsi
Dalam hal jenis makanan, kedua pasien menunjukkan pola konsumsi yang serupa selama satu bulan terakhir, yaitu cenderung lebih sering mengonsumsi bahan makanan dengan indeks glikemik sedang hingga tinggi.
 - c. Jadwal makanan
Berdasarkan tingkat kepatuhan terhadap jadwal makan pasien diabetes mellitus, kedua pasien tidak patuh terhadap jadwal makan yaitu dengan interval 3 jam sekali.

4. Kadar gula darah puasa pada kedua pasien tergolong tinggi atau tidak terkendali (melebihi nilai normal).

B. Saran

1. Bagi pasien diabetes mellitus tipe 2, disarankan untuk mematuhi program diet yang telah dianjurkan oleh tim kesehatan. Di samping itu, pasien juga diharapkan proaktif dalam mencari informasi mengenai penatalaksanaan diabetes mellitus, khususnya terkait aspek diet, melalui sumber-sumber yang terpercaya seperti majalah kesehatan, artikel ilmiah, maupun media informasi lainnya.
2. Bagi keluarga, diharapkan untuk senantiasa memberikan motivasi dan dukungan kepada anggota keluarga yang menderita diabetes mellitus agar mematuhi diet yang dianjurkan. Keluarga juga diharapkan berperan aktif dalam memantau kepatuhan pasien terhadap diet yang telah ditetapkan.
3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih mendalam hubungan antara kepatuhan diet diabetes mellitus dengan kadar glukosa darah puasa, serta dapat dilakukan penelitian terkait kadar HbA1c untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat, serta dapat meneliti lebih dalam terkait indeks glikemik berdasarkan metode pengolahan makanan.