

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia sebanyak 63,6% dari total responden dengan DM tipe 2 berasal dari kelompok pra lansia usia 45-59 tahun, sebanyak 86,4% responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 50,0% berpendidikan SMA/SMK, 54,5% tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (IRT), sebanyak 95,5% tidak memiliki kebiasaan merokok dan sebanyak 68,2%, sebanyak 59,1% responden memiliki riwayat penyakit hipertensi dan jenis obat yang paling banyak dikonsumsi adalah metformin.
2. Sebesar 90,1% responden penelitian memiliki kadar glukosa puasa melebihi nilai normal ≥ 99 mg/dL.
3. Sebesar 27,3% asupan lemak responden dalam kategori kurang, 18,2% asupan lemak dalam kategori cukup dan 54,5% asupan lemak dalam kategori berlebih.
4. Jenis bahan makanan sumber lemak jenuh yang sering dikonsumsi responden adalah minyak kelapa sawit dan mentega. Jenis bahan makanan sumber lemak tak jenuh yang sering dikonsumsi responden adalah tempe, tahu dan ikan.

5. Frekuensi bahan makanan sumber lemak hewani paling sering adalah telur ayam (13,3 g/hari), sedangkan bahan makanan sumber lemak nabati yang paling sering adalah tempe (53,1 g/hari).
6. Presentase konsumsi lemak total, lemak jenuh dan kolesterol yang kurang baik merupakan faktor risiko dari tingginya kadar glukosa darah puasa pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas rampal celaket.

B. Saran

Diharapkan kepada responden agar lebih memperhatikan asupan lemak yang dikonsumsi. Asupan lemak sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan yang dianjurkan karena asupan lemak berlebih terutama lemak jenuh dapat meningkatkan resiko komplikasi penyakit jantung koroner.