

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (76,7%) dengan mayoritas responden berusia >65 tahun (44,2%). Pendidikan terakhir mayoritas responden yaitu tamat SD (37,2%). Berdasarkan pekerjaan responden sebagian besar tidak bekerja (69,8%).
2. Mayoritas penyandang DM tipe 2 di Prolanis Puskesmas Purwokerto barat memiliki pola konsumsi makanan indeks glikemik tinggi yang sering atau tinggi (65,1%), dimana yang sangat sering dikonsumsi (≥ 3 kali/hari) berupa nasi putih (74,4%).
3. Mayoritas penyandang DM tipe 2 di Prolanis Puskesmas Purwokerto barat memiliki aktivitas fisik dengan kategori ringan-sedang (62,8%).
4. Sebagian besar responden memiliki kadar HbA1c yang buruk berdasarkan hasil pemeriksaan (51,2%).
5. Terdapat hubungan pola konsumsi makanan indeks glikemik tinggi terhadap kadar HbA1c pada penyandang DM tipe 2 di Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat.
6. Terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kadar HbA1c pada penyandang DM tipe 2 di Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Penelitian lanjutan dapat dikembangkan dengan meneliti variabel lain, mempertimbangkan status anemia dengan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin, atau memperdalam penelitian dengan menambahkan variabel beban glikemik dan menambahkan jumlah dan waktu konsumsinya.

2. Bagi Responden

- a. Sebaiknya responden melakukan perbaikan dalam pengaturan diet DM yang sesuai dengan anjuran ahli gizi Puskesmas. Perbaikan pemilihan bahan makanan juga perlu diperhatikan dalam memilih makanan bernilai indeks glikemik rendah ($<55-69$) pada pola konsumsi penyandang DM seperti nasi merah (55), singkong rebus (46), ubi jalar rebus (63), jagung rebus (56), serta memperbanyak konsumsi sayur dan buah. Selain itu frekuensi konsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi perlu diperbaiki untuk tidak terlalu sering dalam mengonsumsi agar kontrol glukosa darah selalu dalam batas normal.
- b. Sebaiknya responden selalu melakukan aktivitas sesuai rekomendasi minimal tiga kali seminggu dengan waktu 30 menit. Aktivitas fisik tidak perlu intensitas berat akan tetapi dilakukan secara konsisten atau rutin (WHO, 2020).
- c. Sebaiknya responden selalu rutin melakukan pemeriksaan HbA1c pada *Medical Check Up* (MCU) di Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat setiap 6 bulan sekali untuk mengontrol kadar glukosa darah agar selalu terkendali dan tidak terjadi komplikasi lebih lanjut.

3. Bagi Puskesmas

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan pihak Puskesmas untuk memberikan informasi mengenai hubungan pola konsumsi makanan indeks glikemik tinggi dan aktivitas fisik terhadap kadar HbA1c pada penyandang DM tipe 2 di Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat mengingatkan pelaksanaan program terutama program bidang gizi mengenai pemberian edukasi terkait pola konsumsi makanan indeks glikemik tinggi dalam pengaturan diet dan rekomendasi frekuensi dan waktu aktivitas fisik pada penyandang DM tipe 2 di Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian tentang gizi pada penyandang DM tipe 2 perlu dilakukan untuk variabel lain seperti pengaruh konsumsi obat antidiabetes, lama menderita DM, riwayat penyakit keluarga terhadap HbA1c yang dapat membuat pengetahuan mahasiswa semakin luas tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah gizi dan bagaimana cara mengontrol glukosa darah agar selalu terkendali dan tidak terjadi komplikasi pada penyandang DM tipe 2.

