

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebanyak 30 responden (69,8%) berusia ≥ 60 tahun dengan jenis kelamin paling banyak pada perempuan (76,7%). Tingkat pendidikan paling banyak berada pada tingkat SD dan SMA (32,6%). Untuk lama menderita sebanyak 25 responden (58,1%) menderita diabetes melitus selama ≤ 5 tahun dan 28 responden (65,1%) memiliki kadar glukosa darah yang tinggi.
2. Sebanyak 24 penderita diabetes melitus tipe 2 (55,8%) mempunyai pola konsumsi lemak sering.
3. Sebanyak 31 penderita diabetes melitus tipe 2 (72,1%) mempunyai kualitas tidur yang buruk.
4. Sebanyak 29 penderita diabetes melitus tipe 2 (67,4%) mempunyai fungsi kognitif tidak normal.
5. Terdapat hubungan antara pola konsumsi lemak dengan fungsi kognitif pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat.
6. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat.

B. Saran

1. Bagi Responden

Responden dapat memiliki kemampuan memilih jenis bahan makanan yang baik dikonsumsi seperti ikan tuna, ikan sarden, alpukat, kacang-kacangan, kuning telur, dan minyak zaitun untuk menghambat penurunan fungsi kognitif dan menjaga pola tidur, aktivitas fisik, serta manajemen stres untuk meningkatkan kesehatan fungsi kognitif.

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas dapat menyediakan program edukasi mengenai pengelolaan kualitas tidur yang baik dan layanan konseling gizi bagi penderita diabetes melitus.

3. Bagi Peneliti

Melakukan penelitian lebih dalam terkait jenis lemak tertentu misalnya lemak jenuh, lemak tidak jenuh, asam lemak bebas, dan variabel lain contohnya pola konsumsi karbohidrat dengan fungsi kognitif supaya hasil yang didapatkan lebih mendalam.

4. Bagi Jurusan Ilmu Gizi

Temuan ini bisa dijadikan landasan demi memotivasi mahasiswa supaya melaksanakan riset tambahan, seperti menyelidiki dampak jenis lemak tertentu atau mencari strategi diet untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita diabetes melitus.

