

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang diet DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

5.1 Kesimpulan

1.1.1 Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan selama 2 kali maka didapatkan hasil sebagai berikut:

a) Responden 1

Saat sebelum diberikan kesehatan responden mengaku belum pernah menerima penyuluhan. Kadar gula darah puasa saat sebelum dilakukan pendidikan kesehatan 224 mg/dl dan kadar gula darah 2 jam pp 307 mg/dl.

b) Responden 2

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan responden tentang diabetes masih kurang. Kadar gula darah puasa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan 288 mg/dl dan kadar gula darah 2 jam pp 300 mg/dl.

1.1.2 Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, didapatkan hasil pemeriksaan kadar gula darah pada hari ke 10:

a) Responden 1

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden mulai mengubah gaya hidupnya menjadi lebih baik. Responden mau melakukan diet dan olahraga, namun tetap tidak mau minum obat penurun kadar gula darah. Kadar gula darah puasa 115 mg/dl dan kadar gula darah 2 jam pp 267 mg/dl.

b) Responden 2

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden mau melakukan diet dan olahraga serta mengurangi ngemil saat malam hari, namun tetap tidak mau minum obat penurun kadar gula darah. Kadar gula darah puasa 247 mg/dl dan kadar gula darah 2 jam pp 279 mg/dl.

1.1.3 Pendidikan kesehatan yang dilakukan belum optimal, karena pendidikan kesehatan hanya dilakukan 2x pada kedua responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil kadar gula darah yang tinggi yaitu ≥ 126 mg/dl.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Petugas Kesehatan

Disarankan kepada petugas kesehatan agar lebih meningkatkan hubungan dengan masyarakat salah satunya dengan cara melakukan penyuluhan kesehatan yang rutin kepada masyarakat di wilayah kerja puskesmas, sehingga akan

meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan meningkatkan perilaku hidup sehat agar masyarakat mampu merubah perilaku menjadi lebih baik. Penyuluhan kesehatan yang rutin di wilayah masyarakat juga dapat dijadikan sebagai cara untuk deteksi dini penyakit diabetes. Penyuluhan kesehatan yang mungkin dilakukan pada penderita diabetes melitus salah satunya adalah diet 3J dan perencanaan makan. Penyuluhan kesehatan akan lebih efektif apabila disertai dengan *food model* sehingga masyarakat dapat lebih mudah dalam memahami diet dalam perencanaan makan.

5.2.2 Bagi Penderita DM Tipe 2

Diharapkan penderita diabetes melitus agar mengendalikan penyakit diabetes melitus agar tidak semakin parah. Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin. Upaya yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes tipe 2 adalah dengan diet 3J, patuh dalam meminum obat, serta rajin berolah raga dengan teratur. Selain itu dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara teratur minimal 1 atau 2 bulan sekali. Dengan mengetahui kadar gula darah secara kontinue maka dapat mengontrol gula darah agar tetap stabil. Jika semua hal tersebut dilakukan maka harapan hidup penderita diabetes akan menjadi lebih baik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menjadikan penelitian ini sebagai upaya untuk mengetahui bagaimana memperlakukan penderita diabetes melitus tipe 2. Bagi peneliti selanjutnya dapat melihat gambaran kadar gula darah sebelum dan sesudah mengkonsumsi daun kelor pada penderita diabetes tipe 2.

1.2.4 Bagi Keluarga Penderita Diabetes

Keluarga sangat berperan dalam penatalaksanaan diabetes melitus, yaitu dengan memberikan suport serta mendukung segala bentuk pengobatan yang terbaik. Saat responden melakukan diet, keluarga berperan dalam mengingatkan tentang makanan yang sebaiknya tidak dikonsumsi dan dapat memantau aktivitas selama proses diet