

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Setelah dilakukan observasi selama 2 minggu diminggu pertama peneliti melakukan pengecekan kadar gula darah puasa namun hasilnya diatas kata normal. Di minggu ke dua peneliti melakukan cek gula darah puasa lagi namun hasilnya masih diatas normal. Hal ini dikarenakan pola makan yang dilakukan subjek kurang tepat, pola makan subjek setiap harinya hanya makan 2 x sehari dengan menu bervariasi namun kebanyakan digoreng sehingga dapat meningkatkan gula darah tidak terkontrol. Subjek belum mampu mengendalikan kadar gula dalam darah meskipun jadwal makan pada subjek hanya 2 x sehari. Subjek mampu memelihara pola makan yang dikonsumsi setiap harinya. Meskipun dengan jadwal makan yang kurang yaitu 2 x sehari dengan jenis makanan yang seadanya subjek. Dengan demikian subjek belum mampu mengendalikan jadwal makan setiap harinya, sedangkan untuk jenisnya subjek juga masih belum bisa menentukan apa yang harus dihindari.

5.2 SARAN

5.2.1 Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan memberikan pendidikan kesehatan tentang pola makan sehat bagi penderita diabetes mellitus khususnya lansia agar para lansia penderita diabetes mellitus mampu mengontrol pola makan yang seharusnya.

5.2.2 Bagi Responden

Diharapkan responden dapat mengendalikan jenis, jadwal dan jumlah agar kadar gula darah dapat dinyatakan normal. Dimana peneliti menemukan jumlah yang dikonsumsi responden memiliki kekurangan yang sangat banyak. Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemi yang terjadi karena kelainan sekresi insulin. Upaya yang dapat dilakukan penderita diabetes mellitus dengan diet 3 J, kepatuhan dalam minum obat, serta rajin berolahraga. Selain itu dianjurkan untuk rutin melakukan pemeriksaan kadar gula dalam darah. Jika semua hal tersebut dilakukan maka diharapkan responden menjadi lebih baik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menjadikan penderita ini sebagai upaya untuk mengetahui bagaimana memperlakukan penderita diabetes mellitus.