

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pola makan responden berdasarkan makanan indeks glikemik tinggi rata-rata yang sering dikonsumsi responden adalah nasi putih, biasa dikonsumsi kentang rebus dan jarang dikonsumsi semangka. Makanan indeks glikemik sedang yang biasa dikonsumsi adalah pisang dan pepaya. Makanan indeks glikemik rendah yang biasa dikonsumsi adalah apel dan wortel rebus. Berdasarkan pola makan tersebut rata-rata kadar gula darah puasa responden masih di atas normal.
2. Asupan makan responden rata-rata energi, protein dan lemak dalam kategori kurang dan karbohidrat dalam kategori cukup.

#### **B. Saran**

Program KIE oleh puskesmas kepada pasien diabetes mellitus tipe 2 berkaitan dengan pola makan yang baik terkait diabetes mellitus tipe 2 dan asupan makan sesuai dengan kebutuhan pasien.