

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Adanya hubungan antara asupan karbohidrat terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Semakin banyak atau semakin tinggi dan atau asupan karbohidrat tidak terkontrol maka menyebabkan kenaikan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.
2. Adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Rendahnya aktifitas fisiki yang dilakukan oleh seseorang maka mengakibatkan kenaikan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 karena glukosa yang seharusnya diubah menjadi energi saat melakukan aktifitas fisik atau latihan fisik, justru akan tertimbun menjadi lemak yang akan menyebabkan obesitas karena kativitas fisik yang dilakukan kurang.
3. Adanya hubungan antara kualitas tidur terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Buruk nya kualitas seseorang akan mempengaruhi kerja hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang, saat hormon terganggu maka seseorang dengan kualitas tidur yang buruk akan mudah merasa lapar yang mengakibatkan banyak makan atau konsumsi karbohidrat yang berlebih hal ini dapat mengakibatkan kenaikan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

B. Saran

Disarankan untuk lansia dengan usia <45 tahun dapat mencegah terjadinya penyakit Diabetes Melitus, maka diperlukan penerapan pola hidup sehat yang terdiri dari pola makan yang baik, aktivitas fisik yang cukup, menjaga berat badan normal seperti yang terdapat pada pilar-pilar gizi seimbang, selain itu sangat penting untuk selalu berfikiran positif guna menghindari tingkat stres tinggi. Dari segi petugas kesehatan pun juga perlu untuk lebih menggencarkan sosialisasi maupun penyuluhan berkaitan dengan penyakit tidak menular khususnya diabetes guna meningkatkan pengetahuan masyarakat agar terhindar dari penyakit tersebut.