

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden yaitu meliputi sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60%), berpendidikan terakhir SD Sederajat (60%), sebanyak 40% tidak bekerja dan 40% bekerja sebagai wiraswasta, lama menderita DM < 5 tahun (60%), lama waktu berolahraga >90 menit/minggu (80%), riwayat keluarga yang menderita DM yaitu adik (60%), pernah mendapatkan konseling gizi mengenai DM (60%), rutin mengonsumsi OAD/Insulin (100%), dan rata-rata memiliki status gizi obesitas (60%).
2. Rata-rata tingkat pengetahuan responden yaitu 89 yang menunjukkan dalam kategori baik (76-100).
3. Rata-rata tingkat konsumsi asupan karbohidrat yaitu 234,3 gram dengan rata-rata kebutuhan sebesar 245,6 gram yaitu sebesar 95% yang menunjukkan tingkat konsumsi karbohidrat responden sudah dalam kategori normal (90%-110%).
4. Rata-rata tingkat konsumsi asupan serat responden yaitu sebesar 9,7 gram dengan kebutuhan 20 gram yaitu sebesar 49% yang menunjukkan dalam kategori defisit tingkat berat.
5. Rata-rata kadar gula darah puasa responden yaitu 125,6 mg/dL yang menunjukkan dalam kategori normal (<126 mg/dL).

B. Saran

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, menambah faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah seperti komplikasi (penyakit penyerta), dan juga agar dapat memisahkan antara konsumsi karbohidrat kompleks dan sederhana serta serat larut air dengan serat tidak larut air dan disarankan kepada institusi penelitian agar dapat melakukan edukasi gizi tentang pentingnya serat bagi penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Ngajum.