

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan karakteristik dari ketiga responden yaitu berjenis kelamin perempuan dengan usia lebih dari 45 tahun. Dari ketiga responden bekerja sebagai ibu rumah tangga. Kedua responden pendidikan terakhir SLTA dan satu responden berpendidikan SD. Responden pertama memiliki riwayat penyakit hipertensi, responden kedua memiliki riwayat jantung, sedangkan responden ketiga tidak memiliki riwayat penyakit. Dari ketiga responden sudah pernah mendapatkan konseling tentang penyakit DM.
2. Berdasarkan Tingkat kepatuhan terhadap jumlah diet yang diberikan, ketiga responden tidak patuh terhadap jumlah makanan yang dikonsumsi.
3. Berdasarkan Tingkat kepatuhan terhadap jenis diet yang diberikan, ketiga responden tidak patuh terhadap jenis makanan yang dikonsumsi.
4. Berdasarkan Tingkat kepatuhan terhadap jadwal makan penderita diabetes mellitus, ketiga responden tidak patuh terhadap jadwal makan.
5. Gula darah pada ketiga responden tidak terkontrol hal ini terlihat pada saat dilakukan pengukuran gula darah puasa masih didapatkan hasil yang tinggi. Pola makan memegang peranan penting bagi responden. Dari hasil wawancara dan observasi responden sudah pernah mendapatkan konseling namun dari ketiga responden tidak bisa mengatur pola makan dengan pengaturan 3J (jadwal, jenis, jumlah) maka menyebabkan responden mengalami peningkatan kadar gula darah.

B. Saran

1. Bagi penderita diabetes mellitus, pasien dianjurkan untuk menerapkan diet DM dengan porsi makan sesuai dengan kebutuhan, menghindari jenis makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan seperti sumber karbohidrat sederhana, gula, madu, sirup roti, mie, cake, tape, membatasi asupan gula dalam sehari-hari dan

melakukan olahraga atau aktivitas ringan serta memperhatikan jadwal makan.

2. Bagi anggota keluarga, untuk meningkatkan dukungan instrumental seperti tenaga, dana, dan waktu. Meningkatkan dukungan informasi terkait makanan yang harus dihindari oleh penderita DM, merubah cara pengolahan saat memasak supaya masakan tidak selalu digoreng atau ditumis dengan menghindari makanan yang terlalu manis dan menggunakan santan.
3. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan buah dan sayuran dari berbagai jenis untuk mengetahui kepatuhan terhadap konsumsi buah dan sayuran secara mendetail.