

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Enam pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Karangploso memiliki variasi dalam diagnosis, usia, jenis kelamin, pendidikan, dan kebiasaan. Dua pasien menderita DM murni, dua lainnya memiliki DM dengan hipertensi, dan dua lagi dengan asam urat. Pasien dengan DM dan komplikasi cenderung memiliki kadar glukosa darah lebih tinggi. Mayoritas pasien berusia 45-60 tahun, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan. Pendidikan pasien beragam, dengan sebagian besar berpendidikan tinggi yang cenderung menjalani diet DM. Aktivitas fisik mayoritas sedang dan hanya sebagian kecil yang berat. Sebagian besar pasien tidak merokok dan hanya beberapa yang mengikuti diet DM atau mengonsumsi suplemen. Kadar glukosa darah pasien bervariasi, menunjukkan hubungan dengan kebiasaan dan gaya hidup seperti merokok dan konsumsi suplemen.
2. Penelitian terhadap 6 responden menunjukkan variasi asupan vitamin C yang dapat dikelompokkan ke dalam kategori defisit berat, defisit ringan, dan normal, dengan responden defisit berat memiliki tingkat konsumsi lebih rendah.
3. Analisis responden dengan asupan vitamin E menunjukkan kategori defisit tingkat berat dimana pola makan responden sangat kurang pada asupan sumber vitamin E.
4. Konsumsi sayuran pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Karangploso menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengonsumsi sayuran dua kali sehari, tetapi jumlahnya masih kurang dari yang direkomendasikan. Jenis sayuran yang dikonsumsi cukup bervariasi, namun jumlah total konsumsi masih di bawah 300 gram per hari. Variasi dan frekuensi konsumsi yang baik tidak diimbangi dengan jumlah yang cukup, yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah.
5. Semua pasien mengonsumsi buah sekali sehari, dengan pepaya menjadi buah yang paling sering dikonsumsi. Meskipun jenis dan frekuensi konsumsi buah cukup baik, jumlah yang dikonsumsi masih kurang dari

yang disarankan. Hanya satu pasien yang mencapai jumlah konsumsi yang baik. Kekurangan dalam jumlah konsumsi buah ini menandakan perlunya peningkatan asupan untuk memenuhi standar gizi yang diperlukan, yang penting dalam pengendalian kadar glukosa darah.

6. Asupan vitamin C dan E cenderung tidak berhubungan dengan glukosa darah puasa pada responden, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti konsumsi antioksidan jenis lain selain vitamin C dan E, konsumsi asupan sumber serat, aktivitas fisik, kepatuhan obat dan suplemen, dan kemampuan dalam mengontrol kadar glukosa darah.

B. Saran

Melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pola makan dan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus, termasuk variasi makanan, frekuensi makan, dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Adapun metode yang dinilai lebih efektif adalah metode SQ-FFQ yang periodenya dapat ditentukan dalam waktu lebih dari satu bulan.