

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan yaitu tentang hubungan beban glikemik dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Dinoyo Kota Malang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Kota Malang sebagian besar yaitu perempuan, bekerja sebagai ibu rumah tangga, berusia diatas 45 tahun dengan tingkat pendidikan rata-rata lulusan SMA/SMK.
2. Beban glikemik makanan yang dikonsumsi penderita diabetes melitus tipe 2 sebanyak 73,3% dalam kategori tinggi.
3. Aktivitas Fisik penderita diabetes melitus tipe 2 sebanyak 70% dalam kategori ringan.
4. Ada hubungan antara beban glikemik terhadap kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2 rawat jalan dengan nilai  $p= 0,001 (< 0,05)$
5. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2 rawat jalan dengan nilai  $p=0,116 (> 0,05)$ .

#### **B. Saran**

1. Penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Dinoyo mayoritas memiliki beban glikemik tinggi serta kurang patuh dalam konsumsi obat sehingga perlu diadakannya edukasi melalui penyuluhan gizi dan pendampingan kepada penderita diabetes melitus.
2. Penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Dinoyo mayoritas memiliki aktivitas fisik ringan sehingga perlu diadakannya kegiatan senam PROLANIS secara rutin.