

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Karakteristik penderita mayoritas dengan usia rentang 50-64 tahun, berjenis kelamin perempuan, dengan rata-rata status gizi  $>27$  (overweight), memiliki penyakit penyerta hipertensi dan kolesterol tinggi, dengan lama menderita  $>5$  tahun, serta obat yang paling sering dikonsumsi ranitidine dan amlodipine.
2. Pemberian edukasi cenderung menurunkan tingkat stres namun tidak signifikan yang dialami penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kauman Kabupaten Tulungagung.
3. Pemberian edukasi cenderung dapat meningkatkan asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) serta serat namun tidak signifikan yang dialami penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kauman Kabupaten Tulungagung.
4. Pemberian edukasi cenderung menurunkan kadar glukosa darah puasa namun tidak signifikan yang dialami penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kauman Kabupaten Tulungagung.

#### B. Saran

Perlunya dukungan keluarga dalam meningkatkan asupan zat gizi, terutama pada zat gizi makro yang masih terbilang defisit serta pantauan keluarga terhadap tingkat stres dan asupan makan agar kadar glukosa darah penderita tetap stabil.