

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk sebagian besar memiliki pola makan baik.
2. Pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk sebagian besar memiliki kadar gula darah normal.
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar gula darah pada pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk ( $p\ value = 0,004 < \alpha = 0,05$ ).

## 5.2 Saran

Penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pra Lansia Dengan Risiko DM Di RW 03 Dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk” peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### 5.2.1 Bagi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Saran untuk instansi terkait, hendaknya dari hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pembelajaran, penambahan ilmu dan informasi di perpustakaan, sehingga dapat dibaca oleh semua warga Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

### 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan motivasi dan tambahan informasi untuk penelitian selanjutnya. Agar lebih baik, pada penelitian selanjutnya dapat melibatkan sub variabel lain yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar gula darah seperti gaya hidup, aktivitas fisik, stress, obesitas dan lain sebagainya, karena beberapa faktor lain tersebut diduga juga memiliki pengaruh terhadap kenaikan kadar gula darah. Pada penggunaan kuesioner pola makan Semi- *Food Frequency Questionnaire* (S-FFQ), disarankan pada penelitian selanjutnya untuk mengkalibrasikan dengan menggunakan kuesioner pola makan lainnya, salah satunya bisa dengan kuesioner *Food Record*. Hal tersebut digunakan untuk menghindari bias yang terjadi saat dilakukannya pengambilan data.

### 5.2.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini menunjukkan pra lansia dengan risiko DM sebagian besar berpola makan baik, agar masyarakat dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dengan menerapkan pola makan sehat dan pola hidup sehat sehingga dapat menjaga kestabilan kadar gula darah tetap normal, diharapkan kepada kader dan juga petugas kesehatan di pukesmas menambah pengetahuan masyarakat dengan memberikan penyuluhan secara berkala kepada masyarakat mengenai pola hidup sehat, pola makan yang baik, pencegahan penyakit DM dan juga penyakit lainnya.