

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang hubungan tingkat konsumsi energi, kebiasaan olahraga, dan kualitas tidur terhadap kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang sebagian besar berjenis kelamin Perempuan, sebagian besar berumur >42 tahun, sebagian besar IMT masuk kategori overweight, tingkat Pendidikan rata-rata SMA, dan sebagian besar tidak bekerja.
2. Kadar glukosa darah acak pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket sebagian besar masuk dalam kategori tidak normal (>200 mg/dL).
3. Tingkat konsumsi energi Pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang sebagian besar masuk dalam kategori defisit berat dikarenakan oleh beberapa faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, dan kesalahan pengukuran tingkat konsumsi energi oleh peneliti.
4. Kebiasaan olahraga pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang sebagian besar dalam kategori sering (>3x seminggu) dan tidak pernah.
5. Kualitas tidur pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang sebagian besar masuk kategori buruk
6. Tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan kadar glukosa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.
7. Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

8. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

**B. SARAN**

1. Bagi Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang

Ahli gizi puskesmas sebaiknya menambahkan penjelasan pada leaflet mengenai pentingnya berolahraga 3-4 kali per minggu dengan durasi 30 menit setiap sesi, serta tidur yang berkualitas selama 7-9 jam per hari bagi pasien diabetes mellitus tipe 2.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan recall 24 jam yang berulang kali pada hari yang tidak berturut-turut minimal 2 x 24 jam, agar dapat memberikan gambaran yang lebih optimal dan variasi yang lebih besar mengenai asupan zat gizi harian individu.