

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Diabetes Melitus merupakan penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian. Penyakit diabetes melitus ini tidak hanya menyerang pada usia lansia, akan tetapi di masa remaja juga dapat terjangkit penyakit Diabetes Melitus ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Semua responden dengan jenis kelamin perempuan dengan usia 16 tahun dan 18 tahun. Kadar gula darah responden, ketiganya termasuk dalam kategori diabetes melitus yaitu ≥ 200 mg/dL
2. Semua responden memiliki riwayat keturunan dari orang tua (ayah/ibu). Penyakit diabetes melitus yang diderita responden merupakan keturunan dari ayah/ibu yang juga menderita diabetes melitus, akan tetapi garis keturunan tersebut tidak linier (acak).
3. Gambaran pola makan pasien sebagai penderita diabetes melitus adalah ketiga responden tidak menerapkan prinsip 3J (jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal makan) dan kebiasaan makan yang sering mereka konsumsi mengandung nilai indeks glikemik yang tinggi. Hal ini disebabkan karena ketiga responden tidak mengetahui terkait penanganan pada penderita dm seperti prinsip 3J dan kandungan bahan makanan tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan beberapa permasalahan yang terjadi pada responden, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

A. Bagi sekolah

Adanya edukasi terkait penyakit diabetes melitus khususnya bagi kalangan remaja, agar mereka dapat lebih waspada dan menjaga diri terhadap penyakit diabetes melitus. Bagi remaja yang sudah terjangkit diabetes melitus, diharapkan dapat mengubah pola hidup dan pola makan sehat dengan menerapkan prinsip 3J (jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal makan).

B. Bagi responden

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, pola makan responden masih belum sesuai dengan penderita diabetes melitus. Sehingga disarankan bagi responden dapat menjaga pola makan dalam pemilihan bahan makanan dan snack yang dianjurkan bagi penderita diabetes melitus dengan menerapkan prinsip 3J tersebut.