

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan yaitu tentang hubungan jumlah asupan karbohidrat dan glikemik load dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Turen Kabupaten Malang didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik penderita diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Turen Kabupaten Malang sebagian besar berumur 56 – 66 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Tingkat pendidikan responden rata – rata adalah SD dan SMA, dan mayoritas responden tidak bekerja
2. Penderita diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Turen Kabupaten Malang lebih banyak yang kurang dalam jumlah asupan karbohidrat
3. Gambaran kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Turen Kabupaten Malang seluruhnya tidak baik ( $\geq 126$  mg/dL)
4. Beban glikemik makanan yang dikonsumsi penderita diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Turen Kabupaten Malang sebanyak 83,33% dalam kategori tinggi.
5. Ada hubungan antara jumlah asupan karbohidrat dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Turen Kabupaten Malang dengan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$
6. Ada hubungan glikemik load dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Turen Kabupaten Malang dengan nilai  $p = 0,001 (<0,05)$

## **B. Saran**

### **1. Bagi Puskesmas Turen Kabupaten Malang**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam melakukan perbaikan sekaligus meningkatkan mutu pelayanan kesehatan masyarakat pada program pengelolaan penyakit kronis.
- b. Meningkatkan peran Puskesmas Turen dalam memotivasi masyarakat terutama penderita diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan agar menerapkan penatalaksanaan diabetes mellitus tipe 2. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara penyebaran leaflet dan poster saat edukasi di puskesmas.
- c. Meningkatkan dan menambah frekuensi pemberian edukasi atau penyuluhan terkait pola makan penderita diabetes mellitus

### **2. Bagi peneliti lain**

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyertakan variabel penatalaksanaan yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti edukasi, aktivitas fisik, dan terapi farmakologis.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode eksperimental sehingga dapat mengkaji lebih detail 4 pilar penatalaksanaan diabetes akan berpengaruh atau tidak berpengaruh terhadap kadar glukosa darah.