

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan yaitu tentang hubungan prinsip 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) dengan kadar gula darah dan status gizi pada pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Polowijen Kota Malang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Polowijen Kota Malang sebagian besar yaitu berjenis kelamin perempuan, bekerja sebagai ibu rumah tangga, berusia diatas 45 tahun, memiliki status gizi lebih, mayoritas responden memiliki kadar gula darah sewaktu tidak baik ( $\geq 126$  mg/dL) dan memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus dari keluarga dan ada yang dari pola makan.
2. Jumlah makanan yang dikonsumsi pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe II sebanyak 73,9% dalam kategori tidak baik berdasarkan asupan zat gizi (Protein, Lemak, dan Karbohidrat).
3. Jenis makanan yang dikonsumsi pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe 2 sebanyak 52,2% dalam kategori tidak baik
4. Jadwal makan pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe II sebanyak 56,6% dalam kategori tidak baik
5. Ada hubungan antara jumlah makanan dan kadar gula darah pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe II dengan nilai  $p= 0,024 (<0,05)$
6. Ada hubungan antara jenis makanan dan kadar gula darah pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe II dengan nilai  $p= 0,015 (<0,05)$
7. Ada hubungan antara jadwal makan dan kadar gula darah pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe II dengan nilai  $p= 0,034 (<0,05)$
8. Ada hubungan antara penerapan prinsip 3J dengan status gizi pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe II dengan nilai  $p= 0,030 (<0,05)$

**B. Saran**

Penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Polowijen mayoritas memiliki pola makan (jumlah, jenis, jadwal) kurang tepat sehingga perlu adanya monitoring asupan makan sesuai dengan prinsip diet 3J dengan aplikasi.