

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik responden menunjukkan Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan rentan usia 46 – 55 tahun dengan pekerjaan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga. Asupan makanan tinggi lemak tergolong tinggi dengan kadar gula darah yang tinggi dan analisis aktivitas fisik responden sebagian besar memiliki aktivitas ringan.
2. Dari hasil analisis pengaruh asupan makanan tinggi lemak terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus menunjukkan bahwa ada pengaruh asupan makanan tinggi lemak terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Rumah Sehat Baznas Parigi Moutong.
3. Dari hasil analisis pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus menunjukkan tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Rumah Sehat Baznas Parigi Moutong.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai sumber informasi bagi semua pihak yang ingin mengetahui tentang bagaimana asupan makanan tinggi lemak dan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Menambah pengetahuan dan informasi kepada masyarakat tentang bagaimana asupan makanan tinggi lemak dan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

##### **3. Bagi Peneliti**

kepada peneliti selanjutnya memilih mana responden yang sudah diberikan edukasi dan mana yang belum diberikan edukasi, terkait tentang asupan makanan tinggi lemak dan aktivitas fisik.