

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar pola makan responden mempunyai kategori tidak teratur.
2. Sebagian besar aktivitas fisik responden mempunyai kategori sedang.
3. Sebagian besar responden memiliki kategori kadar gula darah tinggi.
4. Terdapat hubungan antara pola makan terhadap peningkatan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Biromaru.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Biromaru.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Disarankan agar hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa khususnya mengenai pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar gula darah.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat bisa mengatur pola makan dan aktivitas fisik sehingga kadar gula darah dapat terkontrol dengan baik dengan cara memperhatikan asupan gula dan karbohidrat, porsi makanan yang terkontrol, berolahraga secara teratur, dan rutin melakukan cek kadar gula darah.

3. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi Puskesmas Biromaru kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya cara mengatur pola makan dan aktivitas fisik khususnya pasien

Diabetes Melitus dengan cara peningkatan program edukasi, melakukan motoring dan evaluasi kepada pasien, melibatkan perawat komunitas.