

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Secara umum, bahwa pola makan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kadar gula darah. Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari penjelasan penelitian yakni sebagai berikut:

1. Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto, hampir sebagian responden mempunyai pola makan kurang baik
2. Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto, hampir sebagian responden mempunyai aktivitas fisik ringan
3. Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto, hampir seluruh responden mempunyai kadar gula darah tinggi
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto. Berdasarkan nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah negatif dan kekuatan cukup, artinya semakin baik pola makan maka semakin rendah kadar gula darahnya.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto. Berdasarkan nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah negatif dan kekuatan cukup, artinya semakin baik aktivitas fisik maka semakin rendah kadar gula darahnya.

5.2 Saran

1. Bagi Pasien DM Tipe 2

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai pedoman untuk pasien DM tipe 2 memperbaiki kebiasaan pola makan yaitu dengan melakukan pengaturan jadwal makan secara teratur, mengurangi makanan maupun minuman yang manis, serta meningkatkan aktivitas fisik dengan cara melakukan olahraga ataupun kegiatan yang lain

2. Bagi Puskesmas Gayaman Mojokerto

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman bagi Puskesmas Gayaman Mojokerto untuk memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan pada pasien DM Tipe 2 terkait dengan kebiasaan pola makan yang baik serta aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan menggunakan leaflet/booklet, memprogramkan pemeriksaan HbA1c secara rutin untuk pasien DM di puskesmas Gayaman Mojokerto

3. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi catatan atau bacaan baru yang kelak dapat digunakan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan keperawatan yang dapat dilakukan di institusi dalam rangka melakukan penelitian atau pengembangan ilmu yang terkait dengan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2

4. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cara menggunakan kriteria penetapan kadar gula darah responden dengan pemeriksaan HbA1c agar hasilnya lebih baik dan menggunakan alat yang sama untuk semua responden agar hasilnya tidak diragukan.

