

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian tentang "Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus" menghasilkan temuan dan rekomendasi dalam bab ini. Kesimpulan disusun berdasarkan tujuan umum dan tujuan khusus penelitian sebagai jawaban atas rumusan masalah, sedangkan saran disampaikan sebagai bahan masukan dan informasi yang diharapkan bermanfaat bagi pelayanan kesehatan, pasien, serta institusi pendidikan.

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Sooko mengenai hubungan antara kepatuhan diet dan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kepatuhan diet pasien Diabetes Mellitus di wilayah Puskesmas Sooko sebagian besar berada dalam kategori cukup patuh, yaitu sebanyak 47 responden (49,5%), sedangkan kategori tidak patuh sebanyak 32 responden (33,7%) dan kategori patuh sebanyak 16 responden (16,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien telah berupaya menjalankan anjuran diet, meskipun penerapannya masih belum optimal dan belum dilakukan secara konsisten.
2. Kadar gula darah pasien Diabetes Mellitus di wilayah Puskesmas Sooko didominasi oleh sebagian besar berada dalam kategori normal, yaitu sebanyak 64 responden (67,4%), sedangkan sebanyak 28 responden (29,5%) berada dalam kategori hiperglikemi dan 3 responden (3,2%) berada

dalam kategori hipoglikemi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian pasien masih belum mencapai pengendalian kadar gula darah sesuai target yang diharapkan.

3. Hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,361$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kepatuhan diet dan kadar gula darah memiliki arah negatif dengan kekuatan hubungan sedang. Dengan demikian, H_1 diterima dan H_0 ditolak., yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kepatuhan diet pasien, maka kadar gula darah cenderung semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kepatuhan diet, semakin tinggi kecenderungan kadar gula darah pasien.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Pasien Diabetes Mellitus diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan dengan menerapkan prinsip 3J, yaitu tepat jumlah, tepat jenis, dan tepat jadwal makan sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, pasien juga dianjurkan untuk melakukan pemantauan kadar gula darah secara berkala, mengonsumsi obat antidiabetes sesuai dengan resep yang diberikan, meningkatkan aktivitas fisik, serta menerapkan pola hidup sehat guna menjaga kadar gula darah tetap terkendali dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi.

5.2.2 Bagi Puskesmas Sooko

Diharapkan Puskesmas Sooko dapat terus mengembangkan program edukasi mengenai pengelolaan Diabetes Mellitus, terutama yang berkaitan dengan kepatuhan diet, aktivitas fisik, serta pentingnya pemantauan kadar gula darah secara berkala. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan memberikan konseling gizi secara rutin guna meningkatkan kepatuhan pasien dalam menerapkan pola makan sesuai anjuran.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan kepatuhan diet dan pengendalian kadar gula darah pada pasien yang menderita diabetes mellitus. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa. Selain itu, diharapkan penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian tentang diabetes mellitus.

