

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan dari penelitian yang sudah dilakukan ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik pola makan pada pasien dengan DM tipe 2 di UPT Sukajadi ini menunjukkan asupan energi dalam kategori berlebih, untuk asupan energi yang diperoleh dari karbohidrat dalam kategori berlebih, untuk asupan energi dari protein juga berlebih, asupan energi dari lemak dalam kategori berlebih dan asupan serat pada pasien DM tipe 2 dalam kategori kekurangan asupan serat.
2. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian DM tipe 2 pada orang dewasa yang merupakan pasien yang melakukan pemeriksaan gula darah, hubungan ini hanya signifikan pada persentase asupan energi yang berlebih.
3. Proporsi asupan makanan pada pasien dengan DM tipe 2 adalah berlebih pada asupan energi saja, untuk karbohidrat, protein, lemak, serta asupan seratnya tidak bisa dibuktikan dengan uji statistika.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

1. Pada penelitian yang akan datang disarankan mencari faktor risiko lain pada kasus DM tipe 2.

2. Pada penelitian selanjutnya disarankan melakukan *food recall* 2x24 jam yaitu satu hari pada hari kerja (*weekdays*) dan 1 hari pada hari libur (*weekend*) dan wawancara / pengisian kuesioner dilakukan pada hari senin agar variasi makanan lebih banyak dan lebih akurat.
3. Pada penelitian yang akan datang disarankan memisahkan daftar makanan menjadi sarapan, selingan, makan siang, dan makan malam agar penilaian akan lebih akurat.
4. Pada penelitian selanjutnya disarankan menanyakan kebiasaan minum minuman manis yang dikonsumsi oleh responden.

5.2.2 Saran Praktis

1. Melakukan edukasi kepada pasien dengan DM tipe 2 agar lebih menjaga pola makan dengan mengontrol asupan makanannya.
2. Melakukan edukasi kepada pasien di UPT Puskesmas Sukajadi agar menjaga asupan makanan sesuai dengan program “isi piringku” sehingga mengurangi faktor risiko terkena DM tipe 2.