

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mayoritas sampel memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 45 orang (67,2%) dengan nilai rata-rata tingkat pengetahuan 79,70 .
2. Mayoritas sampel memiliki nilai indeks glikemik makanan tinggi sebanyak 45 orang (67,2%) dengan rata-rata nilai indeks glikemik 89,39.
3. Mayoritas sampel memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 50 orang (74,6%) dengan rata-rata nilai PAL 1,54 kkal/jam.
4. Mayoritas sampel memiliki kadar gula darah puasa tidak terkontrol sebanyak 44 orang (65,7%).
5. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kadar gula darah puasa.
6. Tidak terdapat hubungan antara nilai indeks glikemik makanan dengan kadar gula darah puasa.
7. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa.
8. Tidak terdapat hubungan antara pendidikan dengan tingkat pengetahuan.

5.2. Saran

Saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

Bagi Puskesmas hendaknya memberikan sosialisasi kepada pasien Diabetes Mellitus tentang :

- a. Penyakit Diabetes Mellitus sehingga masyarakat akan lebih memahami penyakit ini dan melakukan berbagai macam upaya pencegahan.
- b. Memberikan Edukasi, Penyuluhan dan Konseling Gizi tentang makanan yang boleh dan perlu dibatasi, pemilihan makanan yang indeks glikemiknya rendah seperti sayuran, serta aktivitas fisik (olah raga) yang baik untuk pasien Diabetes Mellitus.