

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Keseluruhan responden berumur diatas 40 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (85%) , riwayat keluarga (50%), tingkat pendidikan dasar (40%), pekerjaan ibu rumah tangga (55%).
2. Gambaran jenis makanan yang dikonsumsi pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Mlati II yaitu karbohidrat sederhana dengan jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi yaitu gula pasir (100%), gula jawa (100%), dan kue manis (75%).
3. Gambaran Jumlah makan yang dikonsumsi pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Mlati II jenis karbohidrat sederhana yaitu normal (60%), dan tinggi (40%).
4. Gambaran frekuensi makan yang dikonsumsi pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Mlati II jenis karbohidrat sederhana yaitu gula pasir kategori sering sekali (60%), gula jawa kategori sering (65%), dan kue manis kategori sering (35%).
5. Gambaran aktivitas fisik pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Mlati II sebagian besar beraktivitas ringan (65%).

B. Saran

1. Saran bagi masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian ini, untuk mencegah terjadinya resiko terkena Diabetes mellitus tipe 2 disarankan kepada masyarakat khususnya wilayah kerja Puskesmas Mlati II untuk membatasi asupan karbohidrat sederhana seperti gula, mengurangi frekuensi makan jenis karbohidrat sederhana, dan meningkatkan aktivitas fisik,

2. Saran bagi peneliti

Saran untuk peneliti lebih lanjut sebaiknya meneliti faktor resiko lain yang menyebabkan diabetes mellitus seperti faktor *stress*, obesitas, hipertensi, factor genetic, alkohol dan rokok.