

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar (48%) responden mempunyai status gizi normal.
2. Tidak ada responden yang mematuhi diet 3J.
3. Sebanyak 1 responden (4%) mematuhi diet jumlah asupan bahan makanan.
4. Sebanyak 11 responden (44%) mematuhi diet jenis bahan makanan.
5. Sebanyak 7 responden (28%) mematuhi diet jadwal makan.
6. Sebanyak 15 responden (60%) kadar GDP terkendali.
7. Sebagian besar (40% responden) memiliki kadar GD2JPP terkendali dengan obat.

B. Saran

1. Bagi pasien Prolanis DM di Puskesmas Mlati II perlu memperhatikan prinsip diet DM yakni diet 3J meliputi jumlah asupan makanan yang beragam terdiri dari protein, lemak dan karbohidrat. Pasien harus memperhatikan jenis makanan karena masih terdapat responden yang mengkonsumsi jenis yang dibatasi dan dihindari serta memperhatikan jadwal makan sesuai interval 2,5-3,5 jam.
2. Bagi Ahli Gizi Puskesmas Mlati II, perlu adanya edukasi kepada pasien dan keluarga agar keluarga dapat berturut serta melaksanakan dukungan kepatuhan diet 3J, dan menjalin kerjasama dengan Kader

Posyandu Lansia setempat guna meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet 3J.

3. Bagi peneliti lain, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk menyempurnakan penelitian ini dengan cara pengambilan Recall 24 jam yaitu sebaiknya 3 kali tidak berturut-turut sehingga kesimpulan dari penelitian lebih terwakilkan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Y., Sutedjo. 2009. *Mengenal Penyakit Melalui Hasil Pemeriksaan Laboratorium*. Yogyakarta: Amara Books.
- ADA (American Diabetes Association). 2015. *Standards of Medical Care in diabetes- 2015 diabetes care*, 38(suppl. 1) : S11-61. Diakses pada Januari 2018 dari <http://www.care.diabetesjournals.org>.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Baras, Faisal. 2003. *Mencegah Jantung dengan Menekan Kolesterol*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- BPJS Kesehatan. 2014. *Panduan Praktis Prolanis*. Jakarta: BPJS Kesehatan.
- Ekawati, ER. 2012. Hubungan Kadar Glukosa Darah Terhadap Hypertriglyceridemia Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kimia Unesa*, vol. 7.
- Hartono, A. 2006. *Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan EGC.
- Immanuel S. 2009. Hipoglikemia Postprandial. FK Universitas Indonesia. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, vol. 59, no. 7.
- International Diabetes Federation. 2013. *IDF DIABETES ATLAS Sixth edition*. Diakses pada Januari 2018, dari www.idf.org/diabetesatlas.
- Istiany dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan, 2010. *Petunjuk Tekhnis Pengukuran Faktor Resiko Diabetes Mellitus*.
- Lanny, Sustrani. 2004. *Diabetes*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Murwani, Arita. 2011. *Perawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Niven, N. 2002. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan EGC.
- Perkeni. 2015. *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta.
- Profil Kesehatan Puskesmas Mlati II*. 2018. Yogyakarta.
- Rahmah, Afida Ainur. 2016. Kajian Kepatuhan Diet 3J Terhadap Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 Rawat Jalan di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta [karya tulis ilmiah]. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

- Soegondo, S. 2009. *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sugondo.S. 2006. *Obesitas*. Editor Sudoyo.W ,Setiyohadi.B, Alwi.I, Simandibrata.K, Setiati.S. Bahan Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III edisi IV. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam.
- Suhardjo. 2002. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bogor: Bumi Aksara dan IPB Bogor.
- Supariasa, I. D. N., Bachyar B., dan Ibnu F. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suyono, Slamet. (2009). *Penatalaksanaan Diabetes Terpadu*. Jakarta: FK Universitas Indonesia.
- Tandra, H. 2008. *Panduang Lengkap Mengenal dan Mengatasi Diabetes dengan Cepat dan Mudah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tjokroprawiro, Askandar. 2011. *Panduan Lengkap Pola Makan untuk Penderita Diabetes*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Trisnawati, S.K dan Setyorogo, S. 2013. Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat [Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(1): pp. 6-11].
- Wahyuni, Sri. 2010. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penyakit Diabetes Melitus Daerah Perkotaan di Indonesia Tahun 2007 [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Waspadji, S. 2007. *Ilmu Penyakit Dalam*, Jilid III, Edisi 4., Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- World Health Organization. 2011. *Definition and Diagnosis of Diabetes Mellitus and use Hba1c to diagnostic*. Atlas Diabetes.
- Yusra, A. 2010. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Fatmawati Jakarta [Tesis]. Jakarta: Universitas Jakarta.
- Zainita, Ulfi Hida. 2016. Gambaran Kepatuhan Diet 3J Berdasarkan GDP Pasien Prolanis DM Tipe 2 Di Puskesmas Godean I [Karya Tulis Ilmiah]. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.