

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kepatuhan diet dengan perubahan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Gantiwarno, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata usia responden minimal 52 tahun dan maksimal 75 tahun dengan usia rata-rata $62,72 \pm 6,15$ dari 29 responden dengan mayoritas lama menderita DM selama 5-10 tahun (58,62%), mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (79,31%), tingkat pendidikan lebih banyak lulus SD (86,21%), dan mayoritas bekerja sebagai buruh (20,69%).
2. Tingkat kepatuhan diet penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Gantiwarno sebagian besar adalah patuh diet (68,97%).
3. Perubahan kadar gula darah penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Gantiwarno sebagian besar adalah normal (62,07%).
4. Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut dengan menggunakan uji *kendall's tau* diperoleh nilai signifikan *p value* 0,000 ($\alpha=0,05$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan perubahan kadar gula darah pasien diabetes melitus di Puskesmas Gantiwarno.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan saran sebagai berikut

1. Bagi Pasien Diabetes Melitus:
Diharapkan pasien untuk meningkatkan komitmen dan konsistensi dalam menerapkan diet yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan langsung antara kepatuhan diet dan kontrol gula darah dapat menjadi motivasi tambahan untuk mencapai kesehatan yang lebih baik.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan puskesmas dapat memperkuat program edukasi dan konseling gizi, khususnya bagi pasien dengan tingkat pendidikan yang memerlukan penyesuaian

pendekatan edukasi. Program ini dapat diperkaya dengan melibatkan keluarga pasien sebagai sistem pendukung, guna meningkatkan kepatuhan pasien dalam jangka panjang.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan institusi kesehatan dapat meningkatkan edukasi mengenai pentingnya kepatuhan diet pada pasien diabetes dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Selain itu, program pendampingan seperti senam diabetes, konsultasi gizi, maupun kelompok dukungan pasien perlu diperkuat agar pasien lebih termotivasi dalam menjaga pola makan dan mengendalikan kadar gula darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kadar gula darah, seperti tingkat aktivitas fisik, stres, dan dukungan sosial dari keluarga, untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian dapat menggunakan desain intervensi untuk menguji efektivitas program edukasi gizi terhadap perubahan kadar gula darah. Selain itu, disarankan agar penelitian berikutnya dapat memperbanyak jumlah sampel responden sehingga hasil penelitian dapat memiliki daya generalisasi yang lebih kuat dan representatif terhadap populasi yang lebih luas.

