

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur review mengenai pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar glukosa darah klien diabetes mellitus tipe 2 didapatkan 30 artikel dari berbagai jenis penelitian yang digunakan sebagai sumber empiris yang sesuai dengan kriteria inklusi dan berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa :

1. Adanya pengaruh antara pola makan dengan peningkatan kadar glukosa darah. Pola makan yang tepat seperti diet rendah kalori, diet rendah karbohidrat dan tinggi lemak (sereal gandum, buah-buahan, sayuran dan susu rendah lemak) dapat membantu mengurangi kadar glukosa darah. Selain itu ada diet mediterania dapat mengalami peningkatan HbA1c.
2. Adanya pengaruh antara aktivitas fisik dengan peningkatan kadar glukosa darah. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh dengan tujuan meningkatkan dan mengeluarkan tenaga atau energi, dengan melakukan intensitas aktivitas sedang/tinggi dapat menurunkan kadar glukosa darah dibandingkan intensitas rendah. Setidaknya 150 menit dari aktivitas fisik yang memadai atau rutinitas mingguan, dapat mengurangi kadar glukosa darah. .

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Penelitian Keperawatan

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil Karya Ilmiah Literatur Review ini sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian terkait pengontrolan kadar glukosa darah pada usia dewasa.

V.2.2 Bagi Pendidikan Keperawatan

Bidang keperawatan komunitas dapat menjadikan Karya Ilmiah Literatur Review ini sebagai dasar untuk pengembangan pengetahuan keperawatan yang

berlaku untuk manajemen intervensi pemberian konseling kesehatan dan informasi dalam mengontrol kadar glukosa darah pada usia dewasa.

V.2.3 Bagi Lembaga Pendidikan

Sebagai pedoman untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dalam asuhan keperawatan komunitas mengenai pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar glukosa darah klien diabetes mellitus tipe 2.

V.2.4 Bagi Masyarakat

Memberikan sumber informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pola makan dan aktivitas fisik terhadap peningkatan kadar glukosa darah klien diabetes mellitus tipe 2.