

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dan mendasari hasil penelitian ialah :

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Puskesmas

- a. Melakukan kegiatan penyuluhan terkait manajemen diabetes kepada penderita diabetes mellitus khususnya mengenai pola tidur serta diet yang sesuai.
- b. Melakukan kontrol secara berkala terkait dengan durasi dan kualitas tidur serta konsumsi serat penderita diabetes mellitus untuk mengetahui perubahan dalam manajemen diabetes serta kontrol glikemik yang lebih baik.

V.2.2 Bagi Responden

- a. Melakukan peningkatan manajemen diabetes yang lebih baik untuk mendapatkan kontrol glikemik yang baik dan tidak menyebabkan gangguan tidur.

- b. Meningkatkan jumlah konsumsi serat untuk menghasilkan kontrol glikemik yang baik.
- c. Rutin melakukan kontrol glukosa darah di pelayanan kesehatan seperti puskesmas.

V.2.3 Bagi Peneliti lain

Diharapkan peneliti lain dapat menggunakan data kadar glukosa darah yang diambil secara langsung menggunakan bantuan tenaga medis seperti perawat. Kemudian dapat digunakan variasi pengukuran glukosa darah lainnya seperti glukosa darah puasa dan HbA1C. Selain itu, peneliti lain dapat menggunakan desain penelitian lainnya seperti eksperimental, *case-control*, dan *kohort* dalam melihat kejadian kontrol glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2.