

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang.
- b. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang.
- c. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Mematuhi dan menerapkan diet diabetes melitus yang telah dianjurkan oleh petugas kesehatan yaitu diet 3J atau tepat jenis, jumlah dan jadwal.
- b. Melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk meningkatkan kesehatan tubuh, dan mengontrol kadar glukosa darah di dalam tubuh.
- c. Mengontrol diri untuk selalu berpikir positif, dengan begitu dapat mencegah terjadinya stres yang dapat memperburuk kondisi pasien diabetes melitus

##### **V.2.2 Bagi Institusi**

Puskesmas diharapkan dapat memberikan edukasi ataupun penyuluhan kepada pasien diabetes melitus tipe 2 terkait pentingnya mematuhi diet 3J bagi

penderita DM, melakukan aktivitas fisik secara rutin serta cara – cara agar penderita DM terhindar dari stres serta pihak puskesmas juga memberikan edukasi mengenai kiat – kiat agar glukosa darah pada pasien DM Tipe 2 dapat terkontrol dengan baik.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat membuat penelitian serupa dengan desain studi yang berbeda seperti halnya case control ataupun kohort. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melengkapi penelitian tentang kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 dengan variabel yang berbeda dan lebih spesifik, serta disarankan untuk menggunakan data kadar glukosa darah yang diambil secara langsung (data primer) dengan bantuan tenaga ahli seperti perawat ataupun dokter.