

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Jumlah energi sebagian besar kategori lebih 56,1%, jumlah karbohidrat sebagian besar kategori lebih 83%, jumlah protein sebagian besar kategori lebih 73,2%, sedangkan sumber lemak (46,3%) kategori baik.
2. Jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi sumber karbohidrat (100%) selalu dan setiap hari konsumsi nasi putih, sumber protein hewani jenis ikan dikonsumsi selalu dan setiap hari (100%), sumber protein nabati sebagian besar (48,8%) sering konsumsi tahu, sumber lemak sebagian besar (80,5%) sering konsumsi minyak, sayur (29,2%) sering konsumsi kelor, buah (43,9%) sering dikonsumsi pisang dan minuman manis (14,6%) kadang-kadang konsumsi teh manis.
3. Aktifitas fisik pasien sebagian besar beraktivitas ringan (65,9%).

#### **B. Saran**

1. Bagi pasien

Diharapkan pasien DM dapat menjaga pola makan dan pola aktifitas fisik untuk membantu mengendalikan kadar gula darah dan tidak hanya tergantung dari obat – obatan dan insulin.

2. Bagi Rumah Sakit dan Petugas Kesehatan

Disarankan untuk tetap memberikan penyuluhan kesehatan baik untuk individu maupun keluarga tentang konsumsi makanan yang baik dan aktivitas yang dilakukan sehingga pasien dapat melakukannya dan semangat dalam menjalani hidup.