

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan asupan karbohidrat, tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Benua Kabupaten Konawe Selatan yaitu sebagai berikut :

1. Sebagian besar sampel memiliki asupan karbohidrat cukup yaitu sebanyak 75%.
2. Sebagian besar sampel memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 85%.
3. Sebagian besar sampel memiliki aktivitas ringan sebanyak 75%.
4. Sebagian besar sampel memiliki kadar gula darah sewaktu normal yaitu sebanyak 55%.
5. Asupan karbohidrat tidak berhubungan dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Benua Kabupaten Konawe Selatan ( $p=0,881$ ).
6. Tingkat pengetahuan tidak berhubungan dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Benua Kabupaten Konawe Selatan ( $p=0,425$ ).
7. Aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Benua Kabupaten Konawe Selatan ( $p=0,294$ ).

## **B. Saran**

Diharapkan penderita diabetes mellitus hendaknya meningkatkan tingkat pengetahuan gizi dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi atau dapat mematuhi pola makan yang benar menurut 3J yaitu jenis, jumlah, dan jadwal makan yang dianjurkan oleh petugas kesehatan, dapat meningkatkan motivasinya untuk ikut aktif dalam melakukan senam atau aktivitas lainnya yang dapat menurunkan kadar gula darah di dalam tubuh sehingga kondisi fisik menjadi sehat dan kualitas hidup menjadi baik, serta meningkatkan tingkat pengetahuan gizi dan menjalankan perilaku hidup sehat.