

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- a. Asupan makan sampel menunjukkan bahwa 42,5% termasuk dalam kategori baik, 55% dalam kategori sedang, dan 2,5% dalam kategori rendah.
- b. Indeks glikemik sampel menunjukkan bahwa 15% berada dalam kategori rendah, 25% dalam kategori sedang, dan 60% dalam kategori tinggi.
- c. Kadar gula sewaktu menunjukkan bahwa 30% sampel termasuk dalam kategori normal, sementara 70% lainnya termasuk dalam kategori tidak normal.
- d. Ada hubungan signifikan antara asupan makan dan kadar gula sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe II usia lanjut di Puskesmas Puuwatu ($p < 0,004$).
- e. Ada hubungan signifikan antara indeks glikemik dan kadar gula sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe II usia lanjut di Puskesmas Puuwatu ($p > 0,000$).

B. Saran

Untuk pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Puuwatu, disarankan Disarankan pada pasien diabetes melitus untuk mengurangi konsumsi bahan makanan yang kadar indeks glikemik yang tinggi Dan berkonsultasi dengan ahli gizi untuk mendapatkan panduan diet yang tepat. Fokus pada konsumsi karbohidrat kompleks seperti nasi merah dan gandum utuh, serta perbanyak sayuran dan buah rendah gula.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. B., Budiyanto, A., & Pascapanen, B. B. (2013). *Nilai indeks glikemik produk pangan dan faktor-faktor yang memengaruhinya*.
- Andi Mardhiyah Idris, N. J. (2014). *Pola makan dengan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia
- Bertalina, B., & Aindyati, A. (2016). *Hubungan pengetahuan terapi Diet dengan Indeks Glikemik bahan Makanan yang dikonsumsi pasien Diabetes Mellitus*. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 377-387.
- Bistara, D. N. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus*. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 29-34.
- Bistara, D. N. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus*. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 29-34.
- Boakye, O. E. (2014). *Analisis Struktur Kovarian Indeks Terkait Kesehatan untuk Lansia di Rumah, Berfokus pada Perasaan Subjektif tentang Kesehatan*. *Implementation Science*, 39(1), 1–24.
- Dian febri yomi, kasmiyetti. 2018. “*Glikemik Tinggi Dengan Kejadian Dm.*” *Sehat Mandiri* 13(2): 10–17.
- Riskesdas. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Fatimah, R. N. (2015). *Diabetes melitus tipe 2*. *Jurnal Majority*, 4(5).
- Febrinasari, R. P., Maret, U. S., Sholikah, T. A., Maret, U. S., Pakha, D. N., Maret, U. S., Putra, S. E., & Maret, U. S. (2020). *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam* (1st ed., Issue November). UNS Press.
- Hasanah, N. (2022). *Gambaran Pola Makan Pada Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Kabupaten Bireuen*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April). <https://repository.stikeslhokseumawe.ac.id>
- Hardinsyah &, Briawan D. 1994. *Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan*. *Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor*.
- IDF, I& Al, R. W. (Chair) et. (2019). *IDF Diabetes Atlas 9th*. In *IDF Diabetes Atlas, 9th edition*. https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2019/07/IDF_diabetes_atlas_ninth_edition_en.pdf
- Idris, A. M., Jafar, N., & Indriasari, R. (2014). *Pola makan dengan kadar gula darah pasien DM tipe 2*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(4), 211-218.
- Indonesia, P. E. (2015). *Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia*. Pb. Perkeni.

- Isnaini, N., & Ratnasari. (2018). *Faktor risiko mempengaruhi kejadian Diabetes mellitus tipe dua Risk factors was affects of diabetes mellitus type 2*. 14(1), 59–68.
- Jenkins, D. J., Wolever, T. M., Taylor, R. H., Barker, H., Fielden, H., Baldwin, J. M., ... & Goff, D. V. (1981). *Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange*. *The American journal of clinical nutrition*, 34(3), 362-366.
- Kariadi, S. H. K. (2009). *Diabetes? Siapa Takut*. PT Mizan Publika.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus*. In pusat data dan informasi kementrian kesehatan RI.
- Mayawati, H., & Isnaeni, F. N. (2017a). *Hubungan Asupan Makanan Indeks Glikemik Tinggi dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Rawat Jalan di RSUD Karanganyar*. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 75. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5495>
- Momongan, N., Kereh, P., & Sriwartini, S. (2019). *Indeks Glikemik Bahan Makanan Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Ranotana Weru*. *Jurnal GIZIDO*, 11(01), 36 - 41. <https://doi.org/https://doi.org/10.47718/gizi.v11i01.753>
- Nababan, A. S. V., Pinem, M. M., Mini, Y., & Purba, T. H. (2020). *Faktor yang Memengaruhi Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 di RSUD Dr. Djasamen Saragih Pematangsiantar*. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 23-31.
- Nurhayati, C., & Sari, N. A. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipoglikemia Dengan Kemampuan Deteksi Hipoglikemia Pasien Dm Tipe 2*. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1).
- Perkeni. (2015). *Konsensus Pengelolaan Diabetes Melitus di Indonesia*.
- Putri Aryanda Sadewi, L. G. (2022). *Hubungan Indeks Glikemik Dan Lingkar Pinggang Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas I Denpasar Selatan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8, 48–62.
- Purba, ranti helena br. (2021). *Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi*.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan.
- Soegondo, Sidartawan (2011). *“Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu”*, Jakarta: FKUI
- Soviana, E., & Maenasari, D. (2019). *Asupan Serat, Beban Glikemik Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19-29.
- Sriatmi, Ayun, et al. *"Analisis Implementasi Perencanaan dan Penganggaran Kegiatan Percepatan Penurunan Aki Berbasis Kinerja di Dinas Kesehatan Provinsi Jawa*

- Tengah Tahun 2012." Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro (2013): 18325.*
- Sudaryanto, A., Setiyadi, N. A., & Frankilawati, D. A. (2014). *Hubungan Antara Pola Makan, Genetik Dan Kebiasaan Olahraga Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe II DI Wilayah Kerja Puskesmas Nusukan, Banjarsari.* Prosiding SNST Fakultas Teknik, 1(1).
- Sulistiyowati, N., Sinaga, B. M., & Novindra, N. (2017). *Impacts of government and household expenditure on human development index.* *Jejak*, 10(2), 412-428.
- Suryanti, S. (2021). *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar.* *Jurnal Promotif Preventif*, 4(1), 1-9.
- Susanti, & Bistara, D. N. (2019). *Hubungan pola makan dengan kadar gula darah Pada Penderita Diabetes Mellitus (The Relationship between Diet and Blood Sugar Levels in Patients with Diabetes) Mellitus.* *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29–34. <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>
- Sukarmi, N. (2021). *Hubungan Indeks Glikemik Dengan Pengendalian Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Di Rsud Sanjiwani Gianyar* (Vol. 4, Issue 1, p. 6).
- Tandra, H. (2018). *Diabetes Bisa Sembuh (Petunjuk Praktis Mengalahkan dan Menyembuhkan Diabetes dengan Cepat dan Mudah).* Gramedia Pustaka Utama.
- Trisnawati, S. K., & Setyorogo, S. (2013). *Faktor risiko Kejadian diabetes melitus tipe II di puskesmas kecamatan cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012.* *Jurnal ilmiah kesehatan*, 5(1), 6-11.
- Trisnawati, Shara Kurnia, and Soedijono Setyorogo. *"Faktor risiko Kejadian diabetes melitus tipe II di puskesmas kecamatan cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012."* *Jurnal ilmiah kesehatan* 5.1 (2013): 6-11.
- Tiastuty, E. A. A., & Hidayat, F. R. (2021). *Gambaran Tingkat Stres pada Lansia dengan Hipertensi: Literature Review.*
- Utomo, A. A., Rahmah, S., & Amalia, R. (2020). *Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2 : A Systematic Review.* *Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 01, 44–53.
- Utomo, A. A., Rahmah, S., & Amalia, R. (2020). *Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2: A Systematic Review.* AN-NUR: *Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 44-53.
- WHO., 1994, *Prevention of Diabetes Mellitus kchnical Report Series.* Geneva.
- Wahyuni, R., Ma'ruf, A., & Mulyono, E. (2019). *Hubungan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus.* *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 1–8. <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika>

Zakiudin, A., Janah, E. N., & Karyawati, T. (2023). *Laporan Penyuluhan Kesehatan Tentang Diabetes Melitus Dan Senam Kaki Diabetik Pada Warga Desa Kutayu Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes*. Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian, 2(1), 27-37.