

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Asupan Energi pada Penderita Diabetes Mellitus tipe II di RSUD Drs.H.Amri Tambunan dengan Kategori Kurang Lebih sebanyak 20 orang(50%), Asupan energi berlebih dikarenakan, Konsumsi makanan tinggi lemak, akan mengubah keseimbangan energi.
2. Asupan Karbohidrat pada Penderita Diabetes Mellitus tipe II di RSUD Drs.H.Amri Tambunan dengan kategori Lebih sebanyak 19 orang (47,5%). Asupan karbohidrat yang berlebih pada masyarakat umumnya disebabkan oleh pola makan yang didominasi oleh makanan pokok seperti nasi, mie, atau singkong dalam porsi besar, sementara konsumsi lauk, sayur, dan buah masih rendah. Kebiasaan ini diperkuat oleh faktor ekonomi, di mana bahan pangan sumber karbohidrat lebih murah dan mudah diperoleh dibandingkan dengan sumber protein dan serat.
3. Asupan Karbohidrat pada Penderita Diabetes Mellitus tipe II di RSUD Drs.H.Amri Tambunan dengan kategori Kurang sebanyak 37 orang (92,5%), terjadi karena dengan alasan kurang suka makan sayur serta tidak sempat dalam mengolah sayuran tersebut. Selain itu sebagian besar responden hanya mengonsumsi buah 1 kali dalam seminggu, hal itu disebabkan oleh faktor ekonomi yang membuat responden jarang membeli buah-buahan.

B. Saran

1. Perlunya dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pola makan seimbang, khususnya dalam memperhatikan asupan energi, karbohidrat, dan serat. Konsumsi serat minimal 25 gram per hari dari sayur dan buah-buahan segar sangat dianjurkan untuk membantu pengendalian kadar gula darah dan mencegah komplikasi.
2. Penelitian serupa dapat dilakukan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan variabel yang lebih beragam, misalnya menambahkan faktor aktivitas fisik, status ekonomi, dan tingkat pendidikan untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam terkait asupan gizi pada penderita diabetes mellitus tipe 2.