

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui gambaran asupan karbohidrat dan serat pada pasien diabetes melitus tipe 2 di ruang rawat jalan RS Prof.Dr.WZ Johannes Kupang adalah sebagai berikut:

1. Asupan Karbohidrat Sebagian Besar Berada Pada Asupan Lebih Yaitu 17 (56.7%) Responden dan asupan kurang sebanyak 4 (13.3%) responden.
2. Asupan Serat Sebagian Besar Berada Pada Asupan Kurang Yaitu 21 (70.0%) Responden.

B. Saran

Saran bagi pasien diabetes mellitus dengan hasil penelitian asupan karbohidrat lebih dan asupan serat kurang adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan Dapat Mengubah pola konsumsi makanan yang mengandung sumber karbohidrat tinggi dan perlunya membatasi makanan yang mempunyai indeks glikemik tinggi agar dapat mengontrol kadar glukosa darah.
2. Diharapkan Untuk Mengonsumsi makanan kaya serat baik bagi penderita diabetes karena serat membantu memperlambat pengosongan lambung dan penyerapan glukosa.