

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, penelitian menyajikan kesimpulan dan saran yang didasarkan pada tujuan dan hasil penelitian yang dilakukan selama 3 kali pertemuan yaitu dari tanggal 17 Juni- 20 Juni 2025

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh kepatuhan diet terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus, dapat ditarik beberapa kesimpulan

Tingkat Kadar Glukosa Darah Sebelum Edukasi Diet Sebelum intervensi edukasi diet, kedua responden (Tn. N dan Ny. M) menunjukkan kadar glukosa darah sewaktu yang tinggi dan tidak stabil, mengindikasikan perlunya intervensi manajemen diet yang lebih baik. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang tepat dan ketidakpatuhan terhadap prinsip 3J (jenis, jumlah, dan jadwal) makanan.

Setelah diberikan edukasi diet secara intensif selama tiga kali kunjungan, terjadi penurunan kadar glukosa darah sewaktu yang konsisten pada kedua responden. Penurunan ini menunjukkan bahwa edukasi diet yang terstruktur dan terarah memiliki pengaruh positif dalam membantu pasien mengelola kadar glukosa darah mereka secara non-farmakologi.

Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa kepatuhan terhadap diet yang dianjurkan, termasuk pengaturan jenis, jumlah, dan jadwal makanan, sangat krusial dalam mencapai stabilitas kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Peningkatan pemahaman dan kesadaran pasien melalui edukasi diet berkorelasi dengan perbaikan kontrol glikemik.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat menjadi acuan, menambah referensi dan pengetahuan tentang pentingnya penerapan kepatuhan dalam menurunkan kadar glukosa darah melalui pemberian edukasi diet dan pengaturan makan bagi pasien diabetes melitus.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya dalam melakukan penerapan kepatuhan diet untuk pasien diabetes melitus tipe 2. Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program edukasi diet yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, melibatkan keluarga pasien, serta mempertimbangkan faktor budaya dan ketersediaan pangan lokal.

3. Bagi peneliti

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk menguji efektivitas jangka panjang dari edukasi diet. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepatuhan diet secara lebih mendalam, seperti dukungan psikologis dan akses terhadap sumber daya kesehatan.