

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai "Edukasi Diet terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa", maka dapat disimpulkan:

##### **1. Karakteristik Subjek Penelitian**

Subjek penelitian terdiri dari dua orang pasien yang telah terdiagnosis diabetes melitus tipe 2. Kedua pasien menunjukkan latar belakang yang berbeda terkait usia, pendidikan, dan riwayat kesehatan, namun memiliki kesamaan dalam kebutuhan edukasi terkait diet.

##### **2. Tingkat Pengetahuan Pasien Sebelum Di Beriakan Edukasi**

Sebelum diberikan edukasi diet, tingkat pengetahuan kedua pasien masih tergolong cukup hingga kurang. Pasien belum memahami secara optimal prinsip diet 3J (jenis, jumlah, dan jadwal makan) dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2

##### **3. Tingkat Pengetahuan Pasien Setelah Di Beriakn Edukasi**

Setelah diberikan intervensi edukasi diet selama tiga hari berturut-turut, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan kedua pasien. Pasien menjadi lebih memahami pentingnya penerapan diet 3J dalam kehidupan sehari-hari dan menunjukkan sikap positif dalam menerapkannya.

##### **4. Pengaruh Edukasi Diet**

Edukasi diet terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus tipe 2. Edukasi ini membantu pasien dalam memahami cara mengatur pola makan yang sesuai, serta meningkatkan motivasi untuk menjalankan diet secara teratur demi pengendalian gula darah yang lebih baik.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan adalah:

### 1. **Bagi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2**

Diharapkan pasien lebih aktif dalam mencari informasi mengenai diet yang sesuai, serta menerapkan pola makan 3J secara konsisten untuk membantu mengendalikan kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi.

### 2. **Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas**

Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan ahli gizi di Puskesmas, diharapkan lebih rutin memberikan edukasi diet kepada pasien diabetes melitus tipe 2 melalui berbagai media, seperti leaflet, penyuluhan kelompok, atau konsultasi individu, agar pasien semakin memahami pentingnya pengaturan diet.

### 3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut tentang edukasi diet pada pasien diabetes melitus tipe 2, dengan cakupan yang lebih luas dan jumlah responden yang lebih banyak, serta menggunakan metode yang lebih variatif untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.