

BAB. V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian, tahapan pengolahan data, serta pembahasan mengenai analisis hubungan antara pola konsumsi buah, asupan sayur, dan intensitas aktivitas fisik dengan parameter kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Air Periukan Tahun 2026 yang melibatkan 80 orang responden, maka dapat ditarik beberapa poin kesimpulan ilmiah sebagai berikut:

1. Karakteristik profil demografi menunjukkan bahwa sebagian besar dari penderita Diabetes Melitus Tipe 2 berada pada kelompok rentang usia 50 hingga 60 tahun, dengan klasifikasi gender yang hampir seluruhnya diidentifikasi sebagai perempuan, memiliki latar belakang jenjang pendidikan terakhir tingkatan rendah, serta berstatus tidak memiliki ikatan pekerjaan harian (tidak bekerja).
2. Ditinjau dari aspek kebiasaan pemenuhan zat gizi harian, sebagian besar dari penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah tersebut tercatat memiliki tingkat konsumsi buah yang masuk dalam kriteria kurang.
3. Ditinjau dari aspek pemenuhan pangan berserat, sebagian besar dari penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah tersebut teridentifikasi memiliki tingkat konsumsi kelompok sayur-sayuran yang berada pada kriteria kurang.

4. Ditinjau dari aspek mobilisasi harian, hampir seluruh penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Air Periukan memiliki karakteristik tingkat aktivitas fisik yang dikategorikan kurang aktif.
5. Berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium lapangan, hampir seluruh penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah tersebut terkonfirmasi memiliki parameter kadar gula darah sewaktu (GDS) yang berada pada kriteria tinggi, yaitu mencapai angka sama dengan atau melebihi batas ≥ 200 mg/dL.
6. Melalui eksekusi uji statistik, dibuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat konsumsi buah dengan fluktuasi kadar gula darah pada kelompok penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Air Periukan.
7. Melalui eksekusi uji statistik, dibuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara karakteristik asupan sayur dengan fluktuasi kadar gula darah pada kelompok penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Air Periukan.
8. Melalui eksekusi uji statistik menggunakan *Fisher's Exact Test*, dibuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat aktivitas fisik dengan fluktuasi kadar gula darah pada kelompok penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Air Periukan.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Peneliti

Perlu diselenggarakan kegiatan penelitian lanjutan dengan mengintegrasikan atau mengeksplorasi variabel-variabel pengganggu (confounding variables) lainnya, seperti total gambaran pola makan harian, kepatuhan terapi obat antidiabetes, serta tingkat stres psikologis. Hal ini penting agar penderita diabetes mendapatkan edukasi komprehensif yang dapat diterapkan secara mandiri, sehingga dapat dirumuskan formulasi tindakan preventif dan kuratif yang paling tepat dalam mencegah serta menurunkan angka kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di lingkungan masyarakat.

5.2.2. Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

Hasil dan data ilmiah dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai tambahan referensi pustaka akademik serta basis data awal bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi dalam menyusun rancangan studi lanjutan yang lebih mendalam terkait manajemen gizi penyakit kronis.

5.2.3. Bagi Puskesmas Air Periukan

Pihak manajemen Puskesmas Air Periukan diharapkan dapat memformulasikan program edukasi kesehatan secara berkala, seperti mengadakan kegiatan penyuluhan rutin mengenai teknik pemilihan jenis buah dan sayuran harian yang berkarakteristik indeks glikemik rendah. Selain itu, puskesmas disarankan menyelenggarakan agenda demonstrasi memasak

(*cooking demo*) menu makanan sehat tinggi serat yang ramah bagi penderita diabetes, dengan mengoptimalkan keterlibatan program lintas sektor dan lintas fungsi secara berkala.

5.2.4. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi khalayak masyarakat luas, khususnya bagi para penyandang Diabetes Melitus Tipe 2, agar dapat secara konsisten menerapkan prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hal ini dapat diwujudkan dengan meningkatkan kedisiplinan mengonsumsi variasi buah dan sayuran sesuai dengan standar angka kecukupan gizi harian, serta membangun komitmen untuk melakukan aktivitas fisik terprogram atau olahraga aerobik secara teratur.