BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan tentang "Gambaran Karakteristik, Pola Konsumsi Karbohidrat Dan Serat Pada Penderita Diabates Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025" yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan :

1. Hampir Sebagian responden berusia 45-55 dan usia >55 sama. Hampir Seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar dari responden mempunyai pendidikan SLTA.
2. sebagian besar jumlah pola konsumsi karbohidrat pada nasi lebih dari satu kali sehari. Dan kategori baik pada konsumsi bahan makanan karbohidrat yaitu nasi.
3. Pada pola konsumsi Serat sayur dan buah seluruhnya dikatagorikan kurang baik karena jumlah keseluruhan dibawah dari 80%.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada semua pihak yang terkait, antara lain :

1. Bagi Peneliti

   Diharapkan penelitian ini berguna sebagai salah satu pengalaman dalam pengaplikasian ilmu dan penambahan pengetahuan tentang pola konsumsi karbohidrat dan serat pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar.

2. Bagi Akademik

   Diharapkan peneliti ini memberikan tambahan pengetahuan mengenai Gambaran Karakteristis, Pola Konsumsi Karbohidrat Dan

Serat Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sawah Lebar, yang dapat dijadikan bahan referensi dan dikembangkan lebih lanjut oleh mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Lain

   Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau sumber bagi peneliti lain dan dapat digunakan sebagai pembanding bagi yang mempunyai kepentingan untuk melanjutkan penelitian sejenis

4. Bagi penderita

   Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran pola konsumsi karbohidrat dan serat pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2, yang dapat menjadi acuan dalam memperbaiki gaya hidup untuk pencegahan dan pengobatan yang lebih efektif

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu