# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data penelitian yang telah di lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025 dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025 diketahui bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan, hampir sebagian responden berumur 45-59 tahun, hampir seluruh responden tidak bekerja, dan hampir seluruh responden memiliki pendidikan yang rendah.
2. Pola Makan Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025 diketahui bahwa hampir seluruh responden memilih jenis makanan yang baik bagi penderita diabetes melitus tipe 2, hampir seluruh responden memiliki frekuensi makan yang tidak baik, dan setengah dari responden mengalami defisit dari jumlah makanan.
3. Status Gizi Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2025 diketahui sebagian kecil dari responden memiliki status gizi normal, sebagian kecil dari responden memiliki status kelebihan berat badan, sebagian besar dari responden memiliki status gizi obesitas I, dan berdasarkan status gizi sebagian kecil dari responden memiliki status gizi obesitas II.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

## B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dari sisi jumlah sampel dan desain studi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat aktivitas fisik, konsumsi obat, dan kepatuhan terhadap terapi gizi medis agar hasilnya lebih luas lagi. Dan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel pola makan yang lebih baik lagi makan di sarankan untuk menggunakan metode food weighing data yang di dapatkan lebih akurat.

2. Bagi Puskesmas

   Meningkatkan kegiatan edukasi gizi secara rutin kepada penderita diabetes melitus tipe 2, khususnya terkait pemilihan jenis makanan yang tepat, frekuensi yang benar, jumlah makanan yang tepat, dan pematauan maupun pengedalian status gizi penderita diabetes melitus tipe 2.

3. Bagi Masyarakat

   Masyarakat, khususnya penderita diabetes melitus tipe 2, diharapkan lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat , khususnya terkait pemilihan jenis makanan yang tepat, frekuensi yang benar, jumlah makanan yang tepat, dan status gizi yang seimbang dalam mengelola penyakitnya.

4. Bagi Poltekes

   Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan ajar dan literatur tambahan dalam bidang gizi masyarakat, keperawatan, dan kesehatan masyarakat.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Diharapkan mahasiswa dan dosen dapat menggunakan data ini untuk mengembangkan program intervensi berbasis edukasi gizi yang spesifik pada penderita diabetes melitus.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu