

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden yaitu usia termasuk kategori lansia akhir dengan rerata usia 52 tahun. Jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan. IMT termasuk kategori obesitas I dengan rerata IMT 25,87. Pendidikan termasuk kategori SMP-SMA dengan rerata pendidikan 12 tahun. Jenis pekerjaan yaitu wiraswasta. Pendapatan termasuk kategori pendapatan rendah dengan rerata pendapatan Rp. 2.149.024. Besaran keluarga termasuk kategori kecil dengan rerata besaran keluarga 4 orang.
2. Asupan karbohidrat termasuk kategori asupan lebih dengan rerata 72%.
3. Asupan serat termasuk kategori asupan kurang dengan rerata 15,72 g.
4. Kadar glukosa darah termasuk kategori kadar glukosa darah tinggi dengan rerata 264,11 mg/dl.
5. Hasil Uji Korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan karbohidrat dengan kadar glukosa darah diperoleh nilai korelasi yaitu $\rho = 0,62$ dengan $p\text{-value} = 0,000$. Artinya semakin tinggi asupan karbohidrat maka semakin tinggi kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus Tipe 2.
6. Hasil Uji korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara hubungan asupan serat dengan kadar glukosa darah diperoleh nilai korelasi yaitu $\rho = - 0,44$ dengan dengan $p\text{-value} = 0,003$. Artinya semakin rendah asupan serat maka semakin tinggi kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus Tipe 2.

7. Hasil Uji Regresi Linier Berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan karbohidrat dan serat dengan kadar glukosa darah yang bernilai $R_{yx_1x_2} = 0,72$ dengan persamaan regresi $Y = 92,68 + 0,98 X_1 - 10,25 X_2$. Artinya semakin tinggi asupan karbohidrat dan semakin rendah asupan serat yang dikonsumsi maka semakin tinggi kadar glukosa darah yang dimiliki responden. Nilai *R Square* yaitu 52,43 Sedangkan sisanya 47,57% variabel kadar glukosa darah dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar dari penelitian. % dengan dengan *p-value* = 0,000. Artinya 52,43% variabel glukosa darah dijelaskan oleh variabel asupan karbohidrat dan serat.

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka implikasi penelitian sebagai berikut :

1. Konsumsi asupan karbohidrat yang berlebih pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dapat memberikan hasil tentang keadaan kadar glukosa darah puasa yang tinggi. Oleh karena itu anjuran asupan karbohidrat yang cukup yaitu sebesar 45-65% dapat menjaga kadar glukosa darah dalam keadaan stabil.
2. Konsumsi asupan serat yang rendah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 memberikan hasil tentang keadaan kadar glukosa darah yang tinggi. Oleh karena itu anjuran asupan karbohidrat yang cukup yaitu sebesar 20-35 g dapat menjaga kadar glukosa darah dalam keadaan stabil.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Sebaiknya masyarakat penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dapat membatasi jumlah konsumsi asupan karbohidrat yang berlebih serta memperhatikan jenis karbohidrat yang dikonsumsi agar dapat menjaga kestabilan kadar glukosa darah.
2. Sebaiknya masyarakat penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dapat memperbanyak konsumsi sumber serat dari sayur dan buah yang cukup agar asupan serat dapat terpenuhi sehingga menjaga kestabilan kadar glukosa darah.

