

BAB VI

SIMPULAN SARAN

6.1 SIMPULAN

1. Sampel pada penelitian ini berjumlah 33 orang dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (69,7%), berusia di rentang 40-59 (60,6%), sebagian besar pendidikan SMP/SMA (69,7%), dan jenis pekerjaan sebagian besar tidak bekerja (60,6%), tidak pernah mendapat edukasi gizi (84,8%), dan tidak memiliki riwayat DM di keluarga (78,8%). Jenis pekerjaan tidak bekerja sebagian besar ibu rumah tangga.
2. Sampel sebagian besar memiliki asupan karbohidrat sederhana tinggi sebanyak 16 orang (48,5%).
3. Sampel sebagian besar sampel memiliki asupan serat rendah sebanyak 19 orang (57,6%).
4. Sampel sebagian besar obesitas sebanyak 11 orang (33,3%) dan overweight 3 orang (9,1%).
5. Terdapat 17 sampel (51,5%) mengalami hiperglikemi.
6. Dari 19 sampel yang asupan seratnya rendah terdapat 9 orang (47,4%) mengalami hiperglikemia.
7. Dari 16 sampel yang asupan karbohidratnya tinggi terdapat 9 orang (56,2%) mengalami hiperglikemi.
8. Dari 14 sampel yang mengalami obesitas terdapat 7 orang (50%) mengalami hiperglikem.

6.2 SARAN

1. Sampel yang asupan seratnya rendah sebaiknya meningkatkan asupan serat dari bahan makanan yang tinggi serat seperti buah dan sayur sesuai anjuran World Gastroenterology Organisation yaitu lebih dari 20 g/hari.

2. Sampel yang asupan karbohidrat sederhananya tinggi disarankan untuk mengurangi asupan gula sederhana sesuai anjuran WHO yaitu kurang dari 10% dari total asupan energi. Mengurangi bahan makanan sumber karbohidrat sederhana seperti gula, madu, minuman kemasan, dll.
3. Sampel yang mengalami obesitas disarankan untuk melakukan olahraga untuk menurunkan berat badan dan menjaga pola makannya.