

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Simpulan**

1. Proporsi sampel berdasarkan asupan karbohidrat sederhana baik yaitu sebesar 77,1% dan tidak baik yaitu sebesar 22,9%.
2. Proporsi sampel berdasarkan status gizi menurut IMT yaitu *overweight* sebesar 62,9%, normal sebesar 34,3%, dan *underweight* sebesar 2,9%.
3. Proporsi sampel berdasarkan status gizi menurut lingkaran pinggang yaitu tidak obesitas sentral sebesar 20% dan obesitas sentral sebesar 80%.
4. Rata-rata asupan karbohidrat sederhana yang baik dengan status gizi *overweight* yaitu sebesar 59,3%. Sedangkan gambaran asupan karbohidrat sederhana yang tidak baik dengan status gizi *overweight* yaitu sebesar 75%.
5. Rata-rata asupan karbohidrat sederhana yang baik dengan status gizi obesitas sentral yaitu sebesar 81,5%. Sedangkan gambaran asupan karbohidrat sederhana yang tidak baik dengan status gizi obesitas sentral yaitu sebesar 75%.

## 6.2. Saran

1. Dalam upaya mengontrol kadar gula darah normal, maka batasi asupan karbohidrat sederhana terutama yang bersumber dari gula sederhana seperti gula pasir, minuman ringan, makanan manis, dan sirup. Bila ingin tetap mengonsumsi makanan sumber karbohidrat sederhana, maka jumlahnya harus sesuai dengan anjuran yaitu sebesar <10% kebutuhan total energi untuk orang normal dan <5% kebutuhan total energi untuk orang yang sudah menderita DM Tipe 2.
2. Jenis karbohidrat yang sebaiknya dikonsumsi oleh penderita DM Tipe 2 yaitu jenis karbohidrat kompleks. Apabila ingin mengonsumsi karbohidrat sederhana, maka sebaiknya mengonsumsi buah dengan nilai gula yang rendah.
3. Dalam upaya menurunkan kejadian obesitas sentral serta status gizi *overweight*, maka disarankan untuk melakukan aktivitas fisik berupa olahraga serta menjaga pola makan sesuai dengan pesan gizi seimbang yang telah ditetapkan.
4. Diperlukan adanya penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan beberapa faktor lainnya seperti melihat asupan makan serta aktivitas fisik.