

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Identifikasi Data Demografi

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berusia dewasa tua (46–55 tahun), berjenis kelamin perempuan, dengan tingkat pendidikan terakhir SMA, dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sebagian besar responden memiliki riwayat mengonsumsi obat diabetes melitus dan didominasi oleh jenis DM tipe 2. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa tua dengan latar belakang pendidikan menengah dan jenis kelamin perempuan lebih banyak yang terdiagnosis DM dan menjalani pengobatan secara rutin.

2. Gambaran Konsumsi Junk Food

Konsumsi Junk food pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Kecamatan Tanjung Priok tergolong cukup tinggi. Sebagian besar responden mengonsumsi Junk food dalam frekuensi sedang hingga sering, yang terdiri dari makanan cepat saji seperti gorengan, makanan instan, makanan olahan, serta minuman manis kemasan. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat masih cukup tinggi meskipun responden telah menderita DM.

3. Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu

Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar glukosa dalam kategori normal (<200 mg/dL), namun masih terdapat sejumlah responden dengan kadar glukosa tinggi. Ini menunjukkan bahwa meskipun pengobatan sudah dijalani, kendali glukosa belum sepenuhnya optimal, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor pola makan dan gaya hidup.

4. Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu

Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi Junk food dengan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien diabetes melitus ($p\text{-value} < 0,05$). Semakin sering responden mengonsumsi Junk food, semakin tinggi kemungkinan mereka memiliki kadar glukosa darah yang melebihi batas normal. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi Junk food berperan dalam memengaruhi kestabilan glukosa darah pada pasien DM.

7.2 Saran:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan keperawatan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan ajar atau referensi pembelajaran dalam memahami pengelolaan Diabetes Melitus, khususnya terkait pengaruh konsumsi makanan tinggi gula dan lemak seperti Junk food terhadap kadar glukosa darah. Pengetahuan ini penting untuk memperkuat kompetensi mahasiswa dalam menghadapi permasalahan gizi dan gaya hidup pasien DM di lapangan.

2. Bagi Institusi Puskesmas

Disarankan agar Puskesmas menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun program edukasi gizi dan intervensi promotif-preventif yang lebih spesifik, terutama ditujukan bagi pasien DM yang masih memiliki kebiasaan mengonsumsi Junk food. Pendekatan edukatif yang lebih terarah dapat membantu meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjaga pola makan sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti keperawatan untuk mengembangkan studi lanjutan mengenai pengelolaan DM berbasis gaya hidup. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain longitudinal dan melibatkan pendekatan holistik agar mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai dampak konsumsi makanan tidak sehat terhadap kestabilan glukosa darah.