

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien berusia 36 – 59 tahun dengan jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA/SMK dan pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Sebagian besar status gizi pasien masuk ke dalam kategori obesitas I, kadar GDP tidak terkontrol, hipertensi 1. Selain itu, tingkat kecukupan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat masuk ke dalam kategori defisit rendah. Mayoritas frekuensi asupan klasifikasi makanan menurut NOVA (*unprocessed-minimally processed foods, culinary ingredients, processed foods, dan ultra-processed foods*) masuk ke dalam kategori jarang dan tingkat aktivitas fisik pasien juga sebagian besar masuk ke dalam kategori rendah. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah, asupan karbohidrat, kecukupan asupan energi, dan aktivitas fisik dengan kadar GDP. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara status gizi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, kecukupan asupan protein, kecukupan asupan lemak, kecukupan asupan karbohidrat, dan frekuensi asupan klasifikasi makanan menurut NOVA dengan kadar GDP.

5.2 Saran

5.1 Saran untuk Pasien

Pasien atau individu dengan diabetes melitus tipe 2 disarankan untuk menerapkan prinsip 3J yaitu Jumlah, Jenis dan Jadwal agar asupannya sesuai dengan kebutuhan dan tidak mengurangi asupan di saat akan melakukan kontrol rutin. Selain itu, penting untuk meningkatkan aktivitas fisik agar dapat mengontrol gula darah dan memperbaiki status gizi. Dengan mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan dan anjuran serta meningkatkan aktivitas fisik, maka individu dengan diabetes melitus tipe 2 dapat mengontrol kadar gula darahnya.

5.2 Saran untuk Akademisi

Disarankan untuk menggunakan analisis multivariat untuk mengidentifikasi hubungan kausal antar variabel, mengingat kekuatan korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini tergolong lemah, maka perlu dilakukan studi lebih lanjut mengenai variabel yang belum diteliti namun berpotensi berpengaruh terhadap kadar glukosa darah, seperti lama menderita diabetes melitus tipe 2, persentase lemak tubuh, jenis karbohidrat yang dikonsumsi serta indeks glikemik. Selain itu, studi lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan berlokasi di wilayah perkotaan dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai tingkat konsumsi UPF. Penggunaan metode *food weighing* juga direkomendasikan untuk meminimalkan bias FFQ.

5.3 Saran untuk RSAU dr. M. Salamun

Disarankan untuk memperkuat edukasi mengenai asupan dan aktivitas fisik serta melakukan pengukuran lingkar pinggang atau lemak tubuh. Pengukuran lingkar pinggang atau lemak tubuh akan lebih merepresentasikan persentase lemak tubuh terutama lemak viseral yang memiliki peran besar dalam regulasi glukosa, respons insulin dan sensitivitas insulin.

5.4 Saran untuk Dinas Kesehatan

Untuk Dinas Kesehatan disarankan untuk menerapkan kebijakan “*front of pack labelling*” serta penambahan pajak pada *ultra-processed foods* untuk menekan konsumsi *ultra-processed foods* yang bisa memicu obesitas dan diabetes.

5.5 Saran untuk Pemangku Kebijakan

Disarankan untuk pengamat kebijakan perlu mewajibkan pencantuman klasifikasi makanan menurut NOVA atau ikon peringatan pada kemasan sehingga konsumen dapat mengenai produk makanan olahan serta mendorong reformulasi produk agar lebih rendah gula, garam, dan bahan tambahan pangan lainnya.