

## **BAB 6**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Simpulan**

Jurnal yang telah ditelaah menunjukkan bahwa adanya hubungan antara diet dengan kestabilan gula darah. Prinsip kepatuhan Diet diabetes mellitus yaitu 3J tepat waktu, tepat Jenis, dan tepat jumlah. Dengan diet membantu mengontrol kalori yang masuk ke dalam tubuh sehingga insulin dan glukosa seimbang untuk menghindari obesitas. Diet tinggi karbohidrat dan lemak tak jenuh tunggal meningkatkan sensitivitas insulin, sedangkan langkah-langkah diet pembuangan glukosa terdiri dari intervensi untuk mengontrol tingginya kadar gula darah pada pasien diabetes. Beberapa analisis dari jurnal diet merekomendasikan terapi nutrisi dan perubahan gaya hidup sebagai pengobatan awal untuk mencegah terjadinya kenaikan gula darah. Diet telah membuktikan terdapat hubungan yang signifikan dengan kestabilan gula darah. hal ini dibuktikan karena terjadinya kestabilan gula darah pada pasien diabetes mellitus.

Pengendalian metabolik dapat dianggap sebagai landasan dalam manajemen diabetes dan komplikasinya. terutama pada pasien yang baru didiagnosi. Makanan yang mengandung karbohidrat memiliki efek langsung pada kadar glukosa pasien pada diabetes dan merupakan makronutrien utama kekhawatiran dalam manajemen glikemik. Melalui upaya kolaborasi perawat dengan para profesional dokter dan ahli dapat membantu pasien mereka dalam mencapai tujuan kesehatan dengan menyesuaikan intervensi nutrisi mereka dan melanjutkan dukungan untuk perubahan.

## **1.2 Saran**

### **1.2.1 Bagi responden**

Bagi pasien diabetes mellitus type 2 diharapkan dengan adanya pengaturan diet 3J (tepat waktu, tepat Jenis, dan tepat jumlah) pasien dapat mengatur pola yang sesuai untuk mencegah peningkatan kadar gula darah pasien.

### **1.2.2 Bagi fasilitas kesehatan**

Bagi tim kesehatan untuk kedepannya, bisa memberikan edukasi diet 3J terhadap pasien agar pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 bisa mengetahui tentang diet 3J dengan benar sehingga pasien dapat mengontrol gula darah secara mandiri di rumah.

### **1.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya**

Untuk peneliti berikutnya dapat dilakukan penelitian tambahan mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kepatuhan diet pasien diabetes mellitus.