

BAB VII

PENUTUP

A. Simpulan

1. Faktor yang terbukti sebagai faktor yang berpengaruh terhadap status glikemik buruk adalah riwayat hipertensi, lama menderita DM > 5 tahun, dan ketidakpatuhan minum obat.
2. Faktor yang terbukti sebagai faktor yang tidak berpengaruh terhadap status glikemik buruk adalah tingkat pendidikan rendah, status bekerja, obesitas, riwayat dislipidemia, frekuensi olahraga tidak sesuai anjuran, aktivitas fisik ringan, kontrol berobat tidak rutin tiap bulan, dan tingkat kecukupan kalori tidak sesuai anjuran.

B. Saran

1. Bagi Penderita Diabetes Melitus
 - a. Penderita diabetes melitus diharapkan berolahraga setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi minimal 30 menit, menjaga berat badan agar tetap normal dengan cara melakukan diet rendah kalori dan rendah lemak.
 - b. Keluarga penderita diabetes diharapkan dapat mengawasi terapi penderita dengan mengingatkan jadwal minum obat dan membuat jadwal untuk mengontrol kadar gula darah.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan baik primer maupun rujukan diharapkan dapat membantu penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya komplikasi dengan melakukan rutin pemeriksaan kadar gula darah sebagai parameter terkontrolnya status glikemik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian mengenai status glikemik untuk pasien DM yang menggunakan JKN dengan desain *case control*, akan lebih baik jika dilakukan di faskes primer atau se-tingkat puskesmas karena banyak ditemukan pasien yang bervariasi status glikemiknya, dan akan lebih mudah untuk mencari kontrol pasien yang status glikemiknya $\leq 7\%$.
- b. Ketika peneliti menggali informasi mengenai pola makan atau asupan makanan sebaiknya peneliti menggunakan *food model* seperti alat peraga makanan sehingga ukuran atau takaran setiap makanan lebih jelas.
- c. Perlu kajian lebih lanjut terhadap kebiasaan yang menjadi gaya hidup masyarakat terkait faktor risiko penyakit DM sehingga menyebabkan buruknya status kontrol glikemik.
- d. Menambahkan variabel lain yang belum dapat diteliti dalam penelitian ini sehingga nantinya faktor risiko status glikemik buruk yang belum diketahui bisa ditemukan.