

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari studi *literature review* ini menunjukkan bahwa dari 15 jurnal yang sudah dianalisis dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pengendalian kadar gula darah pada penderita DM tipe 2. Pola makan yang kurang baik dapat mempengaruhi peningkatan kadar gula darah, sebaliknya apabila pola makan diatur dengan baik maka dapat membantu pengendalian kadar gula darah.

B. Saran

1. Bagi Pembaca

Diharapkan hasil penelitian *literature review* ini dapat menjadi sumber informasi bagi seluruh pembaca, dan dapat menambah pengetahuan bagi para pembaca bahwa penting sekali menjaga pola makan dengan baik agar tetap membantu pengendalian kadar gula dalam darah.

2. Bagi Penderita DM Tipe 2

Diharapkan hasil penelitian *literature review* ini dapat menjadi sumber informasi sekaligus pedoman bagi penderita DM tipe 2 agar tetap menjaga polanya dengan baik.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian *literature review* ini dapat menjadi

sumber informasi, menambah ilmu pengetahuan, pengalaman, serta wawasan bagi peneliti sendiri, tentang pentingnya menjaga pola makan dengan baik agar dapat membantu pengendalian kadar gula darah.

Namun demikian, penelitian ini masih membutuhkan banyak jurnal atau artikel penunjang untuk lebih memperkuat hasil pembasahan pada bab 4, dikarenakan masih belum ada artikel atau jurnal yang sesuai atau samadengan judul atau variabel yang penulis teliti, untuk itu diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini lebih dalam lagi.

4. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan penelitian *literature review* ini dapat menjadi sumber data dan rujukan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu keperawatan pada penderitaDM tipe 2, dimana pentingnya menjaga pola makan dengan baik agar kadar gula darah dapat terkontrol dengan baik.

5. Bagi Inatitusi Pendidikan

Diharapkan penelitian *literature review* ini dapat menjadi sumber referensi dalam ilmu pengetahuan bagaimana hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.

6. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penelitian *literature review* ini menjadi sumbang

saran bagi pelayanan kesehatan untuk melakukan program diet terhadap penderitaDM tipe 2.