

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan delapan telaah artikel penelitian maka keputusan klinis yang dapat disimpulkan Kadar gula darah responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi puasa senin dan kamis pada kelompok intervensi mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa puasa senin kamis dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah kronis. Kadar glukosa darah dipengaruhi oleh asupan nutrisi dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh penderita diabetes melitus. Puasa merupakan salah satu modifikasi diet untuk menurunkan tekanan darah dengan cara edukasi atau pendidikan, Pengaturan makan yang dijalankan penderita akan berlangsung seumur hidup, Berolahraga, Kepatuhan konsumsi obat-obatan. Berdasarkan penatalaksanaan yang telah diuraikan menurut kemenkes bahwa penatalaksanaan diabetes melitus didasarkan pada program lima pilar yaitu salah satunya program diet, program diet ini dapat di modifikasi dengan cara penderita diabetes melitus menjalani puasa senin kamis.

Penderita diabetes melitus tipe 2 harus mengetahui sebelum melakukan puasa, yang dilakukan sebelum puasa yaitu berkaitan dengan keinginan dari dalam diri sendiri, pemeriksaan glukosa secara teratur,

asupan nutrisi yang adekuat dan seimbang, aktivitas fisik sesuai dan mengetahui waktu penderita diabetes melitus harus berbuka puasa sebelum tiba waktunya. Selain itu juga penderita diabetes melitus mengonsumsi obat antidiabetes sesuai dengan kebutuhan dan anjuran tenaga kesehatan.

## **B. Saran**

### 1. Teoritis

Penelitian ini dapat memperdalam pengetahuan mengenai bidang yang diteliti dan penelitian ini bisa meneruskan penelitian sebelumnya pernah dilakukan dan mengidentifikasi metode- metode yang pernah dilakukan sehingga penelitian ini akan semakin menjadi lebih baik lagi dan tentunya bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

### 2. praktisi

#### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memperdalam, pengetahuan mengenai bidang yang diteliti dan penelitian ini bisa meneruskan penelitian sebelumnya pernah dilakukan dan dapat mengidentifikasi metode- metode yang pernah dilakukan sehingga penelitian ini akan semakin lebih baik dan tentunya bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

#### b. Bagi instansi

Pendidikan diharapkan penelitian ini menjadi sebuah sumber tambahan bagi ilmu Pengaruh Puasa Sunnah senin kamis terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian serupa dengan turun ke lapangan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap variable lain seperti asam urat dan tekanan darah.