

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Setiap macam diet selalu diusahakan untuk dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut, yaitu diet DM hendaknya dapat:

- Memperbaiki kesehatan umum penderita
- Mengarahkan ke berat badan yang memadai
- Menormalkan pertumbuhan DM anak atau DM dewasa
- Mempertahankan glukosa darah sekitar normal
- Memberikan modifikasi diet sesuai dengan keadaan penderita
- Memberikan diet yang menarik dan mudah diterima oleh penderita

Penekanan tujuan terapi gizi medis pada DM ~~tipe~~ II dengan pengendalian glukosa, lipid dan hipertensi. Perencanaan makan hendaknya dengan kandungan gizi yang cukup yaitu protein 10-15%, karbohidrat 60-70%, lemak 10%, serat 20-35 gram dan sebaiknya hindari alkohol.

Penentuan jumlah kalori pada penderita DM disesuaikan dengan status gizi penderita dan dipengaruhi oleh:

- Jenis kelamin
- Umur
- Aktivitas fisik atau pekerjaan
- Kehamilan atau laktasi
- Adanya komplikasi
- Berat badan

4.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

- Memberikan penjelasan yang dapat dipahami oleh penderita tentang apa itu DM sehingga penderita sedikitnya dapat mengerti tentang penyakitnya itu.
- Memberikan penjelasan tentang cara diit yang benar (yaitu jumlah kalori, jadwal diit dan jenis makanannya). Sebaiknya ada komunikasi dua arah antara dokter dengan pasien tentang diit ini sehingga pasien dilibatkan dalam menentukan diit yang akan dijalannya.
- Memberikan modifikasi diit yang menarik dan mudah diterima oleh penderita.