

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan usia dari total responden menunjukkan bahwa penderita diabetes mellitus tipe II rawat jalan di Rumah Sakit Tk II Soepraoen Kota Malang berusia lebih dari 40 tahun. Berdasarkan jenis kelamin responden penelitian paling banyak adalah perempuan berjumlah 6 orang dan laki-laki sebanyak 4 orang. Dari hasil perhitungan status gizi terdapat 6 responden dengan status gizi lebih dan 4 responden dengan status gizi normal.
2. Berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium dari semua penderita diabetes mellitus tipe II menunjukkan sebanyak 6 orang memiliki kadar glukosa darah yang tinggi dengan rata-rata 143.3 mg/dl, sedangkan sebanyak 4 orang memiliki kadar glukosa darah normal.
3. Berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium dari semua penderita diabetes mellitus tipe II menunjukkan sebesar 70% memiliki kadar HbA1c tinggi dengan rata-rata 7.14% dan 30% memiliki kadar HbA1c normal
4. Data pola makan berdasarkan indeks glikemik menunjukkan bahwa:
  - a. Bahan makanan sumber karbohidrat dengan nilai indeks glikemik tinggi seperti beras putih dan kentang sering dikonsumsi oleh seluruh responden dengan porsi 100-150 g
  - b. Sayuran dengan indeks glikemik tinggi seperti wortel sering dikonsumsi oleh responden sebesar 60% dengan porsi 25-50gram
  - c. Buah-buah yang sering dikonsumsi responden adalah buah dengan indeks glikemik sedang seperti pisang dan pepaya sebesar 50% dengan porsi rata-rata 50 gram
  - d. Minuman yang sering dikonsumsi responden adalah minuman dengan indeks glikemik tinggi seperti teh manis sebesar 60%
5. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pola makan dengan lebih sering mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi

dapat mempengaruhi kadar glukosa darah pada pasien dan kadar HbA1c meningkat apabila dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Kurangnya asupan magnesium dan kromium dapat meningkatkan kadar glukosa darah dan HbA1c karena kurangnya pemecahan glukosa dalam sel serta menurunnya sensitivitas insulin dalam membawa glukosa dalam darah

## **B. Saran**

1. Perlu dilakukan edukasi terhadap penderita diabetes mellitus tipe II rawat jalan oleh ahli gizi yang menekankan pentingnya pemilihan makanan berdasarkan indeks glikemik dan memperhatikan asupan magnesium dan kromium dengan memberikan penjelasan makanan sumber magnesium dan kromium.
2. Menjelaskan kepada penderita mengenai penggunaan gula dalam makanan dan minuman untuk mencegah naiknya kadar glukosa darah.
3. Peningkatan asupan sumber magnesium dan kromium diperlukan untuk membantu mengatur glukosa dalam darah dan HbA1c. Bahan makanan yang perlu ditingkatkan asupannya adalah sayuran hijau seperti brokoli, bayam, dan kangkung sebagai sumber kromium dalam sayuran dengan porsi yang dianjurkan oleh Depkes (2017), yaitu sebesar 400-600 gram dalam sehari. Sumber kacang-kacangan, terutama yang telah difermentasi seperti tempe kandungan kromium yang tinggi. Mengonsumsi tempe dengan porsi 25-5-gram setiap makan dapat membantu memenuhi kebutuhan kromium serta mengatur kadar glukosa darah dan HbA1c dalam tubuh. Memenuhi kebutuhan magnesium dapat dilakukan dengan mengonsumsi biji-bijian utuh seperti gandum atau beras merah dengan porsi 100-150 g setiap kali makan.