

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- a. Berdasarkan lima artikel penelitian asupan vitamin C dalam bentuk bahan makanan pada pasien DM Tipe 2, terdapat tiga artikel penelitian yang memiliki hubungan terhadap kadar gula darah pasien DM Tipe 2. Sementara satu artikel penelitian asupan vitamin C dalam bentuk suplemen pada pasien DM Tipe 2 tidak dapat menurunkan kadar gula pasien, namun menghambat peningkatan kadar MDA plasma pasien DM Tipe 2.
- b. Berdasarkan enam artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata usia responden yang mengalami penyakit DM Tipe 2 ialah diatas usia 40 tahun serta berjenis kelamin perempuan yakni diatas 50%.
- c. Berdasarkan enam artikel penelitian, terdapat empat artikel dengan gambaran asupan vitamin C pada pasien DM Tipe 2 termasuk dalam kategori cukup, namun masih belum bisa menurunkan kadar gula darah responden. Hal ini terjadi karena asupan vitamin C dalam bentuk bahan makanan dibandingkan dengan bentuk suplemen <1000 mg/hari.
- d. Vitamin C memiliki pengaruh dalam pembentukan dan mempertahankan kolagen saat penyembuhan luka, dapat mencegah perdarahan, serta meningkatkan daya tahan tubuh melawan infeksi yang dibutuhkan dalam proses penyembuhan luka. Selain itu, vitamin C memiliki pengaruh untuk membantu mencegah komplikasi DM Tipe 2 dengan penghambatan produksi sorbitol. Sorbitol adalah hasil sampingan dari metabolisme gula yang akan diakumulasikan di dalam sel dan berperan terhadap perkembangan neuropati dan katarak.

B. Saran

- a. Untuk menghindari *underreporting* saat pengambilan data asupan makan sebaiknya menambah metode pengambilan data asupan makan yang lain seperti *Weigh Food Record* sehingga *underreporting* bisa diinimalisir.
- b. Kepada keluarga sebaiknya memberikan motivasi dan dukungan untuk pasien agar mau merubah kebiasaan makannya yakni cukup vitamin C, serta menyediakan jenis makanan yang dianjurkan. Kepada pasien dan

keluarga, sebaiknya lebih memilih sumber makanan tinggi Vitamin C seperti jeruk, pepaya, jambu biji, brokoli, dll.

- c. Selain pemberian asupan vitamin C pasien DM Tipe 2 dalam bentuk bahan makanan, pemberian asupan vitamin C dalam bentuk suplemen juga bisa ditambahkan namun penggunaannya harus dikonsultasikan kepada dokter terlebih dahulu untuk menghindari perubahan senyawa radikal di dalam tubuh.