

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik subjek menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 16 tahun (53,8%) dengan 34,5% memiliki riwayat diabetes melitus di keluarganya, serta sebagian besar subjek mengalami kelebihan berat badan atau dengan status gizi obesitas 2 (7,7%), obesitas 1 (23,2%) dan overweight (30,7%).
2. Asupan Magnesium sebelum dan sesudah pendampingan didapatkan mengalami perubahan yang lebih baik dari mayoritas kategori defisit (54%) menjadi normal (38%) hingga lebih (38%).
3. Asupan Vitamin C sebelum dan sesudah pendampingan didapatkan mengalami perubahan yang lebih baik dari mayoritas kategori defisit (77%) menjadi normal (38%) hingga lebih (24%).
4. Asupan Vitamin D sebelum dan sesudah pendampingan didapatkan mengalami perubahan yang lebih baik dari kategori defisit (100%) menjadi mayoritas normal (54%).
5. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendampingan menggunakan media booklet terhadap asupan Magnesium sebelum dan sesudah pendampingan.
6. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendampingan menggunakan media booklet terhadap asupan Vitamin C sebelum dan sesudah pendampingan.
7. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendampingan menggunakan media booklet terhadap asupan Vitamin D sebelum dan sesudah pendampingan.
8. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendampingan menggunakan media booklet terhadap kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah pendampingan.

B. Saran

1. Bagi siswa

Disarankan bagi siswa remaja SMAN 1 Lawang untuk selalu menjaga asupan makan sehari – hari dengan memperbanyak mengonsumsi makanan sumber vitamin dan mineral agar dapat mencegah dan menurunkan resiko penyakit diabetes melitus.

2. Bagi orang tua siswa

Penulis berharap bagi orang tua siswa juga dapat mendapatkan pendampingan yang baik dan menerapkan pentingnya menjaga asupan makan agar senantiasa menambah wawasan orang tua dan siswa terutama tentang asupan vitamin dan mineral dalam pencegahan penyakit diabetes melitus.

3. Bagi pihak sekolah

Penulis berharap adanya kolaborasi lintas sektor agar tercipta adanya pembinaan atau edukasi gizi terkait asupan vitamin dan mineral secara rutin kepada siswa dan orang tua siswa di SMAN 1 Lawang mengenai pentingnya menjaga konsumsi makanan bergizi sejak dini.