

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan asupan magnesium pada 6 jurnal sebagian besar asupan magnesium dalam kategori defisit dan hasil analisis pada 6 jurnal yang membahas mengenai hubungan asupan magnesium terhadap kadar glukosa darah terdapat empat jurnal yang menyatakan adanya hubungan asupan magnesium dengan kadar glukosa darah diabetes melitus tipe 2 dan dua jurnal yang menyatakan tidak adanya hubungan asupan magnesium dengan kadar glukosa darah diabetes melitus tipe 2
2. Berdasarkan asupan zink pada 4 jurnal sebagian besar asupan zink dalam kategori defisit dan hasil analisis pada 4 jurnal yang membahas mengenai hubungan asupan zink terhadap kadar glukosa darah terdapat tiga jurnal yang menyatakan adanya hubungan asupan zink dengan kadar glukosa darah diabetes melitus tipe 2 dan satu jurnal yang menyatakan tidak adanya hubungan asupan zink dengan kadar glukosa darah diabetes melitus tipe 2.

#### **B. Saran**

1. Untuk penderita diabetes melitus lebih memperhatikan asupan magnesium dan asupan zink yang dikonsumsi serta dapat mengatur pola makan dan aktivitas fisik.
2. Untuk penderita diabetes melitus lebih memperhatikan dalam ketepatan waktu makan, memperhatikan jumlah dan pemilihan bahan makan agar dapat membantu kadar glukosa darah terkendali
3. Uraian dalam penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pemberian konseling pasien diabetes melitus karena terdapat beberapa faktor yang berhubungan antara asupan magnesium maupun asupan zink terhadap kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2.