

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus adalah 186,68 mg/dl.
2. Rata-rata konsumsi KH indeks glikemik tinggi pada pasien diabetes melitus adalah 518,4 gr/hari.
3. Rata-rata konsumsi minuman indeks glikemik tinggi pada pasien diabetes melitus adalah 175,12 ml/hari.
4. Rata-rata konsumsi buah-buahan indeks glikemik tinggi pada pasien diabetes melitus adalah 49,95 gr/hari.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi KH indeks glikemik tinggi dengan kadar glukosa darah dengan kekuatan hubungan rendah.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi minuman indeks glikemik tinggi dengan kadar glukosa darah dengan kekuatan hubungan rendah.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah-buahan indeks glikemik tinggi dengan kadar glukosa darah dengan kekuatan hubungan rendah.

1.2 Saran

1.2.1 Bagi Masyarakat

Masyarakat terutama bagi penderita DM disarankan untuk melakukan pemeriksaan rutin kadar glukosa darah dan berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui perkembangan penyakit dan untuk mencegah komplikasi lanjut. Penderita DM disarankan untuk dapat membatasi dan menghindari makanan yang memiliki IG tinggi dan penggunaan gula murni dalam minuman,

penderita DM dapat menggunakan gula alternatif/pemanis buatan dalam menyajikan minuman yang mengandung rendah kalori.

1.2.2 Bagi RSUP Dr. M. Djamil Padang

Perlu ditingkatkan pemberian konseling atau penyuluhan bagi penderita DM tentang jenis-jenis makanan yang mengandung IG tinggi, sedang, rendah dan efek serta manfaatnya terhadap kadar glukosa darah.

1.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain *case control study* dengan jumlah sampel yang lebih banyak untuk melihat seberapa besar risiko dalam mengonsumsi makanan sumber IG tinggi terhadap penyakit DM.

