

## BAB VII

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Simpulan

- a. Proporsi umur sampel terbanyak yaitu antara 60-80 tahun. Sebagian besar sampel berjenis kelamin wanita. Proporsi tingkat pendidikan sampel terbanyak yaitu tingkat pendidikan tinggi. Sampel penelitian pada kelompok perlakuan dan kontrol sebagian besar bekerja sebagai pedagang, wiraswasta, PNS dan buruh. Sebagian besar sampel memiliki riwayat DM di keluarga dan memiliki kebiasaan olahraga yang sangat kurang. Sebagian besar sampel pernah mendapatkan konseling gizi dan rutin mengonsumsi OHO (Obat Hipoglikemik Oral) dan ada yang menggunakan pen injeksi insulin. Sebagian besar sampel mengidap penyakit DM >5 tahun dan beberapa memiliki komplikasi seperti hipertensi, kolesterol dan penyakit jantung. Sebagian besar sampel memiliki status gizi obesitas dan untuk asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat yang berlebih dan asupan serat yang rendah.
- b. Rata-rata kadar glukosa darah puasa sampel penelitian pada kelompok perlakuan sebelum intervensi yaitu 128,3 mg/dl dan setelah intervensi yaitu 153,5 mg/dl.
- c. Rata-rata kadar glukosa darah puasa sampel penelitian pada kelompok kontrol sebelum intervensi yaitu 200,4 mg/dl dan setelah intervensi yaitu 206,5 mg/dl.
- d. Rata-rata penurunan kadar glukosa darah puasa pada kelompok perlakuan sebesar – 25,2 mg/dl, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar -6,1 g/dl.

- e. Berdasarkan hasil uji statistic tidak terdapat penurunan yang signifikan pada kadar glukosa darah puasa pada kelompok perlakuan dan kontrol tetapi tidak menyebabkan peningkatan yang signifikan terhadap kadar glukosa darah puasa pada kelompok perlakuan dan kontrol.
- f. Tidak ada pengaruh pemberian Cookies Tepung Beras Hitam dan Kedelai Hitam terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa tetapi tidak menyebabkan Kadar Glukosa Darah Puasa meningkat.

## **7.2 Saran**

- a. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan analisis zat gizi dengan resep terbaru dari Cookies Tepung Beras Hitam dan Kedelai Hitam sehingga di dapatkan kandungan zat gizi yang sebenarnya setelah melakukan analisis zat gizi makro maupun mikro sesuai dengan kebutuhan peneliti selanjutnya
- b. Penderita DM diharapkan selalu memperhatikan aktifitas fisik atau kebiasaan olahraganya, asupan makan yang sesuai dengan diet DM yang dianjurkan dan konsumsi OHO agar terhindar dari resiko terkena penyakit penyerta.
- c. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai waktu atau lamanya pemberian intervensi pada sampel penelitian sehingga bisa didapatkan hasil yang diharapkan.
- d. Untuk penderita diabetes dapat mengonsumsi pemberian Cookies Tepung Beras Hitam dan Kedelai Hitam sebagai alternative selingan karena kedua bahan tersebut memiliki kandungan serat yang tinggi dan rendah indeks glikemik walaupun berdasarkan penelitian hasilnya masih belum menyatakan adanya perubahan kadar glukosa darah. Tetapi, cookies Tepung Beras Hitam dan Kedelai Hitam dapat dijadikan cemilan cookies yang lebih sehat.