

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

7.1.1 Sebagian besar sampel pada **kelompok perlakuan** berjenis kelamin perempuan (77.8%), berumur 40 – 54 tahun (77.8%), tidak memiliki riwayat DM (77.8%), aktivitas fisik kurang (77.8%), status gizi lebih (66.7%), asupan energi kurang baik (100%), asupan karbohidrat kurang baik (55.6%) dan asupan serat rendah (100%).

Sebagian besar sampel pada **kelompok kontrol** berjenis kelamin perempuan (77.8%), berumur 40 – 69 tahun (77.8%), tidak memiliki riwayat DM (55.6%), aktivitas fisik kurang (88.9%), status gizi lebih (55.6), asupan energi kurang baik (88.9%), asupan karbohidrat kurang baik (77.8%) dan asupan serat rendah (100%).

7.1.2 Berdasarkan hasil uji organoleptik didapatkan formula terpilih berdasarkan kesukaan panelis yaitu F1 (30%:30%:40%). Formula tersebut unggul dalam seluruh aspek organoleptik yaitu warna hijau sedikit pekat, rasa hambar, aroma tidak terlalu kuat, dan tekstur kenyal serta tidak mudah putus.

7.1.3 Rata-rata kadar GDP sampel kelompok perlakuan sebelum intervensi 175,56 mg/dl dan sesudah intervensi 162,22 mg/dl. Sedangkan rata-rata kadar GDP sampel kelompok kontrol sebelum intervensi 177 mg/dl dan sesudah intervensi 188 mg/dl.

7.1.4 Ada perbedaan kadar GDP sebelum dan setelah intervensi pemberian mie tepung sukun, tepung mocaf, tepung terigu dan spirulina dan konseling gizi pada **kelompok perlakuan** secara bermakna dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$).

Ada perbedaan kadar GDP sebelum dan setelah intervensi pemberian konseling gizi pada **kelompok kontrol** secara bermakna dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

7.1.5 Ada perbedaan kadar GDP setelah penelitian pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

7.2 Saran

- 1.2.1 Mie tepung sukun, tepung mocaf, tepung terigu dan spirulina dapat dijadikan sebagai alternatif makanan bagi masyarakat untuk mencegah atau membantu menurunkan kadar gula darah puasa pada penderita diabetes mellitus tipe 2.
- 1.2.2 Dilakukan penelitian mengenai cara penyimpanan mie tepung sukun, tepung mocaf, tepung terigu dan spirulina untuk memperlambat terjadinya kerusakan.
- 1.2.3 Perlu dilakukan uji proksimat pada mie tepung sukun, tepung mocaf, tepung terigu dan spirulina formula terpilih untuk mengetahui kandungan antioksidan, serat dan indeks glikemik