# BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

## Simpulan

* + 1. Kelompok kontrol memiliki pola makan kurang bila dibandingkan dengan kelompok perlakuan yang mendapat konseling gizi diet DM tinggi antioksidan
    2. Kadar gula darah puasa sampel sebelum mendapat konseling gizi diet DM tinggi antioksidan rata-rata 204,6 adalah mg/dl. Sedangkan, setelah mendapat konseling gizi diet DM tinggi antioksidan rata-rata adalah 162,9 mg/dl.
    3. Kadar gula darah *post prandial* sampel mendapat konseling gizi diet DM tinggi antioksidan rata-rata adalah 269,2 mg/dl. Sedangkan, setelah mendapat konseling gizi diet DM tinggi antioksidan rata-rata adalah 198,7 mg/dl.
    4. Ada perbedaan yang signifikan pola makan antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Bandung Raya (p=0,044; α=0,05)
    5. Ada pengaruh konseling gizi diet DM tinggi antioksidan terhadap kadar gula darah puasa kelompok perlakuan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Bandung Raya (p=0,004; α=0,05)
    6. Ada pengaruh konseling gizi diet DM tinggi antioksidan terhadap kadar gula darah *post prandial* kelompok perlakuan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Bandung Raya (p=0,001; α=0,05)

## Saran

* + 1. Perlu peningkatan kegiatan konseling gizi diet DM tinggi antioksidan secara berkala yang dilakukan oleh ahli gizi dalam upaya mempertahankan kestabilan kadar gula darah dan mengurangi dampak kerusakan oksidatif akibat hiperglikemi pada pasien diabetes melitus tipe 2
    2. Sebaiknya dilakukan penelitian sejenis dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Sampel ditentukan dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan metode rancangan *pre test post test control design*. Dilakukan evaluasi konseling gizi diet DM tinggi antioksidan dengan melihat pola makan serta kadar gula darah sebelum dan setelah konseling gizi diet DM tinggi antioksidan
    3. Waktu penelitian dimaksimalkan sehingga perubahan perilaku dapat lebih terlihat dan mengukur konseling gizi yang diberikan efektif atau tidak

# DAFTAR PUSTAKA

1. Fatimah RN. Diabetes Melitus Tipe 2. J Major. 2015;4:93–101.
2. International Diabetes Federation. IDF DIABETES ATLAS 9th edition 2019 Global Fact Sheet. Int Diabetes Fed Diabetes Atlas, Ninth Ed [Internet]. 2019;1–176. Available from: https://www.diabetesatlas.org/en/%0Ahttps://diabetesatlas.org/en/% 0Ahttps:/[/www.diab](http://www.diabetesatlas.org/en/)e[tesatlas.org/en/](http://www.diabetesatlas.org/en/)
3. Kemenkes RI. Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019. p. 166.
4. Rahayu ES, Amalia N. Perancangan Sistem Informasi “DIAMONS” (Diabetes Monitoring System) Berbasis Internet of Things (IoT). J Teknol. 2019;6(1):39–51.
5. Suryono S. Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2002.
6. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). Konsnsus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2011. 2011. 1–58 p.
7. Ayu Putri Rahayu, Nurhaedaer Jafar RI. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Kadar Gula Darah Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Makassar. 2015;1:1689–99. Available from:<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/10475/Ayu> Putri Rahayu\_K21110008.pdf?sequence=1
8. Pusthika IO. The Effect of Nutrition and Life Style Counseling Frequency On Body Mass Index, Waist Circumference, Blood Pressure, and Blood Glucose In Diabetes Melitus Patient. 2011;1–22.
9. Wijayanti D. Pengaruh Konseling Gizi Pada Perubahan Pengetahuan, Pola Makan dan Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 di RRJ Hortus Medicus. Biomass Chem Eng. 2015;49(23–6):1–15.
10. Ridha Wahyuni, Amir Ma’ruf EM. Hubungan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus. J Med Karya Ilm Kesehat. 2019;4(2):1–8.
11. Kurniawaty E, Lestari EE. Uji Efektivitas Daun Belimbing Wuluh (Averrhoa bilimbi L.) sebagai Pengobatan Diabetes Melitus. Majority. 2016;5(2):32–6.
12. F P. Pengaruh pemberian buah naga merah (H.Polyrhizus) terhadap