

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Rata-rata asupan beban glikemik sebelum konseling yaitu 117.73 dan data rata-rata asupan beban glikemik setelah konseling yaitu 91.5
2. Rata-rata kadar glukosa darah puasa sebelum mendapatkan konseling gizi yaitu 218.83 mg/dl sedangkan setelah mendapatkan konseling menurun menjadi 179.78 mg/dl
3. Ada pengaruh pemberian konseling gizi beban glikemik makanan terhadap asupan beban glikemik sampel dengan nilai $p = 0.001$.
4. Tidak ada pengaruh asupan beban glikemik terhadap kadar glukosa darah puasa dengan nilai $p = 0,638$.
5. Ada pengaruh pemberian konseling gizi beban glikemik makanan terhadap kadar glukosa darah puasa sampel dengan nilai $p = 0.019$.

7.2 Saran

1. Puskesmas dapat memberikan konseling gizi secara berkala dengan mempertimbangkan pemberian makanan dengan beban glikemik rendah atau sedang dalam edukasinya untuk menjaga kadar glukosa darah puasa pasien diabetes melitus tipe 2.
2. Karena terbatasnya daftar bahan makanan yang mencantumkan indeks dan beban glikemik, maka perlu ditambah dibuat daftar indeks glikemik bahan makanan dengan merujuk dari berbagai sumber untuk meningkatkan referensi dalam perhitungan asupan beban glikemik

3. Untuk penelitian selanjutnya, perlu diadakan kelompok kontrol untuk memudahkan dalam pengambilan kesimpulan sesuai hasil penelitian. Selain itu perlu diteliti faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar gula darah, seperti kepatuhan diet dan kepatuhan dalam mengonsumsi obat.