

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden sebagian besar berada pada rentang usia 45–59 tahun (54,3%) dengan jenis kelamin perempuan (78,7%).
- b. Frekuensi konsumsi pangan fermentasi, sebanyak 47 (50%) responden kategori sering mengonsumsi pangan fermentasi dan 47 (50%) responden termasuk dalam kategori jarang.
- c. Asupan karbohidrat cukup (62,8%) dan asupan karbohidrat lebih (37,2%). Asupan lemak cukup (41,8%) dan asupan lemak lebih (58,5%). Asupan serat cukup (43,6%) dan asupan serat kurang (56,4%). Asupan zink cukup (29,8%) dan asupan zink kurang (70,2%).
- d. Kadar gula darah sewaktu yang terkontrol (54,3%) dan kadar gula darah sewaktu yang tidak terkontrol (45,7%).
- e. Ada hubungan frekuensi konsumsi pangan fermentasi dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.
- f. Ada hubungan asupan karbohidrat dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.
- g. Ada hubungan asupan lemak dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

- h. Ada hubungan asupan serat dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.
- i. Ada hubungan asupan zink dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan tidak hanya melihat hubungan asupan frekuensi konsumsi pangan fermentasi dan asupan zat gizi (karbohidrat, lemak, serat, dan zink) tetapi juga diharapkan untuk menganalisis zat gizi lainnya, jenis mikrobiota pada pangan fermentasi serta memberikan intervensi peningkatan asupan zat gizi tersebut dan pengaruhnya terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

5.2.2 Bagi Penderita Diabetes Melitus

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, yaitu kepada penderita diabetes melitus tipe 2 disarankan mengonsumsi sumber makanan pangan fermentasi, karbohidrat, lemak, serat dan zink dalam jumlah yang cukup. Zat gizi tersebut dapat ditemukan pada beberapa bahan makanan seperti nasi, umbi-umbian, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah-buahan dan olahannya agar dapat membantu mengontrol kadar gula darah.

5.2.3 Bagi Akademik

Skripsi ini dapat dijadikan referensi tambahan bagi perpustakaan untuk meningkatkan keilmuan bagi mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Bengkulu terutama jurusan Gizi mengenai hubungan frekuensi konsumsi pangan fermentasi dan asupan zat gizi pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

