

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden penelitian 66% berusia 30-49 tahun dan 78,7% berjenis kelamin perempuan.
- b. Asupan magnesium baik terdapat 24 orang dan asupan magnesium kurang terdapat 70 orang. Asupan kalium baik terdapat 14 orang dan asupan kalium kurang terdapat 80 orang. Asupan kalsium baik terdapat 16 orang dan asupan kalsium kurang terdapat 78 orang.
- c. Kadar gula darah sewaktu yang terkontrol ada 16 dan kadar gula darah sewaktu yang tidak terkontrol ada 78 orang.
- d. Ada hubungan asupan magnesium dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu ($p=0,000$).
- e. Ada hubungan asupan kalium dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu ($p=0,000$).
- f. Tidak ada hubungan asupan kalsium dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu ($p=0,463$).

5.2 Saran

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan tidak hanya melihat hubungan asupan zat gizi mikro tetapi juga diharapkan untuk memberikan intervensi peningkatan asupan zat gizi mikro serta pengaruhnya dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

b. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat terutama kepada penderita diabetes melitus tipe 2 dianjurkan mengkonsumsi makanan sumber magnesium, kalium dan kalsium dengan jumlah yang sesuai. Zat gizi tersebut dapat ditemukan pada beberapa bahan makanan seperti sayuran hijau, buah-buahan, protein hewani, kacang-kacangan dan olahannya agar dapat membantu mengontrol kadar gula darah.

c. Bagi Akademik

Sebagai referensi tambahan bagi perpustakaan untuk meningkatkan wawasan akademik mahasiswa di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, khususnya mahasiswa program studi gizi, mengenai hubungan antara asupan magnesium, kalium, dan kalsium dengan kadar gula darah sewaktu pada diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu pada tahun 2026.