

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Merujuk pada hasil analisis dan pembahasan mengenai dampak intervensi kombinasi jus buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) dan dekokta daun kelor (*Moringa oleifera*) terhadap fluktuasi kadar glukosa darah sewaktu kelompok pra-lansia pengidap Diabetes Melitus Tipe 2 di area kerja Puskesmas Sawah Lebar, Kota Bengkulu, Tahun 2026, diperoleh beberapa poin kesimpulan sebagai berikut:

1. Akumulasi rata-rata kadar glukosa darah sewaktu (GDS) pra-intervensi pada kelompok perlakuan berada di angka $230,42 \pm 23,884$ mg/dL, sementara kelompok kontrol mencatatkan nilai sebesar $229,83 \pm 26,893$ mg/dL. Hasil tersebut membuktikan tidak adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antar-kelompok, sehingga karakteristik biologis awal seluruh responden dinilai homogen.
2. Pasca-pelaksanaan intervensi, rata-rata konsentrasi glukosa darah sewaktu pada kelompok perlakuan menyusut hingga menyentuh $161,33 \pm 29,736$ mg/dL, sedangkan kelompok kontrol bergeser ke angka $200,50 \pm 21,903$ mg/dL. Magnitudo penurunan kadar gula darah pada kelompok yang menerima formula kombinasi terbukti jauh lebih masif daripada kelompok pembandingan.
3. Sebaran data komponen variabel pengganggu (*confounding*) yang mencakup status IMT, pola aktivitas fisik, asupan serat, serta konsumsi

karbohidrat tidak memperlihatkan perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Dengan demikian, kedua kelompok eksperimen ini dipastikan memiliki kemiripan karakteristik subjek yang setara.

4. Aplikasi kombinasi jus buah naga merah dan air rebusan daun kelor terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar glukosa darah sewaktu penderita DM tipe 2 usia pra-lansia. Pembuktian lewat uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), di mana margin reduksi rata-rata glukosa kelompok perlakuan (69,09 mg/dL) terpantau jauh lebih superior dibandingkan kelompok kontrol (29,33 mg/dL).
5. Seluruh variabel perancu (*confounding*) yang meliputi parameter aktivitas fisik, status IMT, asupan karbohidrat, serta serat pangan terbukti tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap fluktuasi kadar glukosa darah sewaktu. Oleh karena itu, penurunan indeks gula darah dalam riset ini murni dipicu oleh efektivitas intervensi kombinasi jus buah naga merah dan air rebusan daun kelor.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Sawah Lebar

Hasil temuan ini diharapkan dapat dipertimbangkan sebagai referensi tambahan dalam menyusun program promosi kesehatan dan edukasi gizi. Khususnya terkait tata laksana Diabetes Melitus Tipe 2 melalui optimalisasi pangan lokal fungsional, berupa kombinasi jus buah naga

merah dan dekokta daun kelor sebagai opsi terapi komplementer non-obat.

2. Bagi Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Penderita DM tipe 2 dianjurkan untuk mulai memanfaatkan kombinasi jus buah naga merah dan air rebusan daun kelor sebagai salah satu opsi pendamping pengobatan medis dalam menjaga stabilitas glukosa. Namun demikian, pasien tetap diwajibkan untuk mengontrol asupan makan harian, rutin berolahraga, serta patuh terhadap anjuran dari tenaga medis.

3. Bagi Institusi Akademik

Dokumentasi ilmiah dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah literatur dan menjadi materi pembelajaran bagi mahasiswa kesehatan, khususnya pada program studi Gizi, mengenai efektivitas zat bioaktif pangan lokal dalam mengendalikan penyakit degeneratif kronis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Riset di masa depan disarankan untuk memperluas kuantitas sampel responden, memperpanjang durasi masa intervensi, serta memperketat pengawasan terhadap determinan perancu eksternal seperti kepatuhan konsumsi obat dokter, status gizi makro, pola makan, dan olahraga agar diperoleh konfirmasi data yang lebih komprehensif. Aspek formulasi dosis dan periode pemberian juga wajib ditinjau secara saksama. Berdasarkan evaluasi riset ini, produk minuman kombinasi tersebut cukup dikonsumsi sebanyak 4 kali dalam jangka waktu 1 minggu guna menekan indeks

hiperglikemia sekaligus meminimalkan risiko kedaruratan hipoglikemia pada pasien.

