

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan :

- a. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan jumlah 39 orang (57,4%). Distribusi usia responden tertinggi adalah usia 56 – 65 tahun (lansia akhir) dengan jumlah 35 orang (51,5%). Mayoritas responden berlatar belakang pendidikan SD dan SMA dengan jumlah yang sama yakni 23 orang (33,8%). Distribusi waktu menderita DM tipe 2 tertinggi yaitu <5 tahun yakni 23 orang (33,8%).
- b. Gambaran kadar HbA1c pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar HbA1c tidak terkontrol yakni berjumlah 57 orang (83,8%). Hasil pemeriksaan HbA1c tertinggi adalah 13,1% dan terendah 5,6%.
- c. Gambaran asupan vitamin A menunjukkan 89,7% responden laki – laki dan 84,6% responden perempuan memiliki asupan vitamin A yang cukup. Bahan makanan sumber vitamin A dengan frekuensi konsumsi tertinggi adalah tahu dan minyak yakni 1-3 x/hari. Penyumbang vitamin A terbesar adalah hati ayam, bayam dan wortel
- d. Gambaran asupan vitamin C responden menunjukkan 75,9% responden laki – laki dan 66,7% responden perempuan memiliki asupan vitamin C yang cukup. Bahan makanan sumber vitamin C dengan frekuensi konsumsi tertinggi adalah ketimun, bayam, sawi dan wortel yakni 4 – 6x/minggu. Kontribusi asupan vitamin C tertinggi berasal dari pepaya, sawi dan jeruk
- e. Gambaran asupan vitamin E menunjukkan 98,5% responden memiliki asupan vitamin E yang kurang dari kecukupan harian. Bahan makanan sumber vitamin E dengan frekuensi konsumsi tertinggi adalah tempe dan minyak yakni 1-3 x/hari. Kontribusi asupan vitamin E tertinggi berasal dari dengan minyak, bayam dan alpukat

- f. Gambaran asupan serat responden 76,5% responden pasien DM tipe 2 di RSUD Depok memiliki asupan serat yang kurang. Bahan makanan sumber serat dengan frekuensi konsumsi tertinggi adalah nasi, tepung terigu, tahu dan tempe yakni 1-3 x/hari. Kontribusi asupan serat tertinggi berasal dari labu siam, jeruk dan pepaya
- g. Tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin A dengan kadar HbA1c $p < 0,05$ dimana $p\text{-value} = 0,468$ dan berpola negatif ($r = -0,089$)
- h. Terdapat hubungan antara asupan vitamin C dengan kadar HbA1c dimana $p\text{-value} = 0,023$ dan berpola negatif ($r = -0,276$)
- i. Terdapat hubungan antara asupan vitamin E dengan kadar HbA1c dimana $p\text{-value} = 0,027$ dan berpola negatif ($r = -0,268$)
- j. Terdapat hubungan antara asupan serat dengan kadar HbA1c dimana $p\text{-value} = 0,018$ dan berpola negatif ($r = -0,286$)

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Lokasi Penelitian

Diharapkan rumah sakit dapat meningkatkan edukasi kesehatan tentang pola makan yang baik bagi penderita DM terutama konsumsi makanan sumber vitamin C, E dan serat sehingga mampu mendukung penurunan kadar gula darah dan HbA1c.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat yang sudah mengetahui kadar HbA1c yang baik, dapat melakukan pemeriksaan rutin dan mengontrol asupan makan terutama vitamin C, E dan serat.