

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan seluruh data yang dipaparkan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Rata-rata usia subjek penelitian adalah  $20,45 \pm 0,52$  tahun dan IMT  $21,14 \pm 1,36 \text{ kg/m}^2$ .
- b. Hasil intervensi perlakuan pertama (makan menggunakan tangan) dan kedua (makan menggunakan sendok) memiliki pola kurva kadar glukosa darah yang senada akan tetapi nilai dari masing-masing kurva antar perlakuan berbeda. Peningkatan kurva (puncak) terjadi pada 45 menit awal dan secara perlahan turun hingga akhir waktu pengukuran gula darah (menit 120). Rata-rata kadar gula darah kelompok perlakuan pertama (makan menggunakan tangan) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok perlakuan kedua (makan menggunakan sendok). Uji Independent T-Test pada semua kelompok perlakuan mendapatkan nilai  $p < 0,05$  pada menit ke-30, 45, 60 dan 90, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyata antara kadar gula darah *post-prandial* saat makan menggunakan tangan dan menggunakan sendok. Dari hasil pengujian *repeated ANOVA*, didapatkan hasil  $< 0,05$  pada kedua perlakuan, maka dapat dikatakan bahwa Teknik makan berpengaruh signifikan terhadap gula darah *post-prandial*.
- c. Rata-rata terluas AUC terdapat pada kelompok dengan teknik makan tangan dengan nilai  $1.276,91 \pm 355,89$ . Kelompok dengan teknik makan dengan sendok mendapatkan nilai  $518,23 \pm 218,94$ . Uji Independent T-Test pada kedua kelompok mendapatkan nilai  $p$  sama dengan 0,000 yang memiliki arti terdapat perbedaan nyata antar kadar glukosa darah *post-prandial* saat makan menggunakan tangan dan menggunakan sendok. Berdasarkan luas AUC, dapat dikatakan makan dengan sendok akan mendapatkan gula darah yang lebih rendah.

## **V.2 Saran**

Melalui informasi yang telah dipaparkan, pembaca diharapkan mampu melaksanakan pola hidup yang sehat untuk melakukan aksi preventif terhadap penyakit diabetes mellitus dengan salah satunya memilih teknik makan yang tepat. Penelitian ini masih perlu dikembangkan agar data yang diperoleh lebih valid. Subjek dan variabel yang dibatasi seperti waktu mengunyah, jumlah kunyahan dan faktor-faktor lainnya dapat dikembangkan agar kualitas data yang diperoleh dapat meningkat.