

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Konsumsi makronutrien karbohidrat pada mayoritas subjek tergolong kurang
2. Konsumsi makronutrien protein pada mayoritas subjek tergolong kurang
3. Konsumsi makronutrien lemak pada mayoritas subjek tergolong kurang
4. Konsumsi mikronutrien vitamin B1 pada mayoritas subjek tergolong kurang
5. Konsumsi makronutrien zinc pada mayoritas subjek tergolong kurang
6. Mayoritas subjek memiliki kadar gula darah puasa yang tidak normal
7. Konsumsi makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (Vitamin B1 dan Zinc) tidak berhubungan signifikan dengan kadar gula darah puasa

B. Saran

Perlu edukasi secara konsisten bagi peserta Prolanis Tresno Rogo di Puskesmas Bambanglipuro agar dapat memahami pentingnya pola makan bagi kadar gula darah sehingga dapat memenuhi kebutuhan makronutrien dan mikronutrien sesuai kebutuhan untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit lebih lanjut. Saran untuk penelitian lebih lanjut sebaiknya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan melakukan pengukuran mikronutrien pada urin atau serum untuk memberikan gambaran asupan dan status mikronutrien yang lebih valid.