

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (83,33%), berusia antara 56-70 tahun (66,67%), berpendidikan SD (66,67%).
2. Kadar glukosa darah sebelum mengonsumsi beras merah rata-rata sebesar 288,33 mg/dl.
3. Kadar glukosa darah setelah mengonsumsi beras merah rata-rata sebesar 269,83 mg/dl.
4. Konsumsi beras merah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II ($p < 0,000 < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Universitas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan gizi kesehatan.

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun program edukasi gizi dan promosi kesehatan, khususnya terkait pemilihan sumber karbohidrat yang lebih sehat

seperti beras merah untuk membantu pengendalian kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II.

3. Bagi Pasien

Pasien diabetes melitus tipe II diharapkan dapat menerapkan konsumsi beras merah secara teratur sebagai bagian dari pola makan sehari-hari, disertai dengan pengaturan porsi dan pemilihan lauk sehat, guna membantu mengendalikan kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti penggunaan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta durasi intervensi yang lebih panjang, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas konsumsi beras merah terhadap pengendalian kadar glukosa darah.