

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh pemberian air jahe merah (*Zingiber officinale*) terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden penderita DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu sebagian besar berumur 46-59 tahun (100 %), berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (66,7%), dan laki-laki sebanyak 5 orang (33,7%).
2. Kadar glukosa darah sewaktu sebelum intervensi minuman air rebusan jahe merah (*Zingiber officinale*) pada penderita DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu nilai rata rata kadar glukosa darah sewaktu adalah sebesar 304.6000 mg/dL (Kategori tinggi).
3. Kadar glukosa darah sewaktu setelah intervensi minuman air rebusan jahe merah (*Zingiber officinale*) pada penderita DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu nilai rata rata kadar glukosa darah sewaktu adalah sebesar 147.1333 mg/dL (Kategori sedang).
4. Terdapat pengaruh signifikan antara intervensi minuman air rebusan jahe merah (*Zingiber officinale*) terhadap penurunan kadar glukosa darah sewaktu penderita DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, dengan hasil uji Paired Sample T-Test nilai $p < 0,01$.

6.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya penderita Diabetes Melitus tipe 2, diharapkan dapat mengenal pemanfaatan jahe merah sebagai salah satu pilihan terapi pendamping dalam membantu pengendalian kadar glukosa darah. Pemanfaatannya perlu dilakukan secara bijaksana dengan memperhatikan takaran, keteraturan konsumsi, serta arahan dari tenaga kesehatan. Upaya tersebut juga sebaiknya disertai penerapan pola hidup sehat, meliputi pengaturan asupan makanan, aktivitas fisik secara teratur, dan pemeriksaan kadar glukosa darah secara berkala.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan, seperti puskesmas dan rumah sakit, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan informasi dalam memberikan edukasi mengenai pemanfaatan terapi komplementer berbasis tanaman herbal. Edukasi perlu disampaikan secara tepat agar masyarakat memahami manfaat, cara penggunaan, serta batasan pemanfaatan jahe merah sebagai terapi pendamping. Pemantauan kondisi pasien juga tetap diperlukan agar penggunaan terapi herbal tidak menggantikan pengobatan medis yang telah direkomendasikan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya diharapkan dapat memperluas kajian dengan mengevaluasi variasi dosis, frekuensi pemberian, serta durasi intervensi air

rebusan jahe merah. Penelitian selanjutnya juga dapat mengamati respons penggunaan jahe merah dalam periode yang lebih panjang sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas dan keberlanjutan penggunaannya terhadap pengendalian kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2.

