

## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

- 7.1.1 Responden dalam penelitian ini berjumlah 93 orang dengan karakteristik jenis kelamin perempuan (64,5%). Kategori usia 55-59 tahun sebesar (53,8%). Persentase tingkat pendidikan perguruan tinggi yaitu (32,2%). Sebesar (72%) responden mempunyai kebiasaan olahraga. Responden yang memiliki riwayat penyakit diabetes melitus dari keluarga sebesar (53,8%).
- 7.1.2 Pola konsumsi makanan sumber kalsium tergolong kurang sebesar (91,38%) dibandingkan dengan anjuran AKG (2012) yaitu 1000 mg untuk laki-laki maupun perempuan yang berusia 50-64 tahun.
- 7.1.3 Asupan energi responden sebagian besar tergolong dalam kategori defisit tingkat berat yaitu < 70% dari kebutuhan sebesar (54,86%).
- 7.1.4 Kadar gula darah puasa sebagian besar tergolong buruk  $\geq 126$  mg/dl sebesar (69,9%).
- 7.1.5 Tidak ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan sumber kalsium dengan kadar gula darah puasa.

## 7.2 Saran

7.2.1 Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pola konsumsi makanan sumber kalsium dengan kadar gula darah puasa pasien DM tipe 2 dengan memperhatikan faktor-faktor yang menghambat metabolisme kalsium serta peranan obat terhadap kadar gula darah puasa pasien DM tipe 2.

7.2.2 Sebaiknya pada penderita DM tipe 2 lebih memperhatikan pola makanan sumber kalsium dari makanan sehari-hari sesuai dengan angka kecukupan gizi untuk menjaga kadar gula darah. Untuk memenuhi kebutuhan kalsium 1000 mg/hari, maka responden dapat mengkonsumsi makanan sesuai dengan diet yang dianjurkan serta ditambah meminum susu 2 gelas/hari untuk menambah asupan kalsium.

