

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 46 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa simpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang bermakna antara asupan magnesium dan kadar glukosa darah puasa ($p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi sedang ($r = -0,562$), semakin tinggi asupan magnesium semakin menurun kadar glukosa darah puasa.
2. Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, sebagian besar berusia diatas 45 tahun (80,4%) dengan rata – rata usia adalah 53 tahun, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (50%), sebagian besar pernah mendapatkan konseling gizi (89,1%), sebagian besar telah menderita DM Tipe 2 lebih dari 5 tahun (54,3%), sebagian besar memiliki kadar glukosa darah puasa dengan kategori buruk (58,7%).
3. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kadar glukosa darah sebagian besar responden termasuk kedalam kategori status gizi lebih (58,7%), sebagian besar tidak terbiasa melakukan olahraga (54,3%), sebagian besar asupan magnesiumnya termasuk kedalam kategori baik (58,7%), terdapat 2

orang responden dengan asupan energi lebih dan keduanya memiliki kadar glukosa darah puasa yang buruk.

4. Pada penelitian ini rata – rata asupan protein responden sebesar 53,7 gr (17.35% dari rata-rata energi/hari), hal ini tidak mengganggu penyerapan magnesium.
5. Pada penelitian ini rata – rata asupan serat responden sebesar 7,3 gr. Asupan serat responden tidak mengganggu penyerapan magnesium.

7.2 Saran

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan magnesium dan kadar glukosa darah puasa. Sehingga diharapkan para penderita diabetes meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan magnesium seperti protein nabati, sereal dan sayuran berdaun hijau sebagai salah satu langkah pengendalian kadar glukosa darah.
2. Untuk memenuhi kebutuhan magnesium bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2 tanpa komplikasi ginjal pada wanita (kebutuhan magnesium 270 mg/hari) dapat dipenuhi dengan mengonsumsi 3 penukar protein nabati/hari (200 gr tahu dan 50 gr tempe) dan 2 penukar (200 gr) sayuran hijau/hari. Sedangkan pada pria (kebutuhan magnesium 300 mg/hari) dapat dipenuhi dengan mengonsumsi 3 ½ penukar protein nabati/hari (225 gr tahu dan 65 gr tempe) dan 2 ½ penukar (250 gr) sayuran hijau/hari.
3. Mengingat asupan magnesium bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kadar glukosa darah puasa maka dari itu para diabetisi selain dianjurkan untuk mengonsumsi magnesium dalam jumlah yang cukup, juga disarankan untuk berolahraga secara teratur sebagai langkah dalam pengendalian kadar glukosa darah.