

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Rata-rata jumlah asupan Zn penderita diabetes melitus tipe II di kecamatan Kedungbanteng sebesar 1,49 mg/hari.
2. Rata-rata jumlah asupan Cr penderita diabetes melitus tipe II di kecamatan Kedungbanteng sebesar 7,75 µg/hari.
3. Rata-rata jumlah asupan Zn responden non diabetes di kecamatan Kedungbanteng sebesar 2,37 mg/hari.
4. Rata-rata jumlah asupan Cr responden non diabetes di kecamatan Kedungbanteng sebesar 8,56 µg/hari.
5. Terdapat perbedaan signifikan pada asupan Zn kelompok diabetes melitus tipe II dengan kelompok non diabetes.
6. Asupan Cr kelompok diabetes melitus tipe II dan kelompok non diabetes tidak berbeda secara signifikan.

## B. Saran

Dari hasil penelitian, maka diusulkan beberapa saran sebagai berikut.

1. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan metode penelitian kohort untuk melakukan *follow up* asupan makan pada kelompok responden yang memiliki resiko tinggi menderita diabetes melitus tipe II.
2. Perlu ditingkatkan asupan yang mengandung tinggi Zn seperti kacang merah, kacang hitam, jamur encik, biji mente, dan udang yang masih jarang dikonsumsi bahkan tidak pernah dikonsumsi oleh untuk memperbaiki sensitivitas reseptor terhadap insulin bagi penderita diabetes melitus tipe II dan mencegah terjadinya kenaikan gula darah pada kelompok non diabetes.

