BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian brownies berbahan dasar tepung talas ungu (*Colocasia esculenta L.*) dan tepung bit (*Beta vulgaris L.*) terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di UPT Puskesmas Pagar Jati, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemberian brownies tepung talas ungu dan tepung bit selama 2 minggu secara signifikan menurunkan kadar gula darah 2 jam post prandial (GD2PP) pada penderita diabetes mellitus kelompok intervensi, Rata-rata kadar gula darah awal pada kelompok intervensi sebelum diberikan brownies berbahan dasar tepung talas ungu dan tepung bit adalah 244,67 mg/dL, sedangkan rata-rata kadar gula darah setelah diberikan intervensi selama dua minggu adalah 187,73 mg/dL**.** Pemberian brownies berbahan dasar tepung talas ungu dan tepung bit selama dua minggu menunjukkan adanya penurunan rata-rata kadar gula darah sebesar 56,93 mg/dL pada kelompok intervensi.
2. Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi justru mengalami peningkatan rata-rata kadar gula darah sebesar 227,53 mg/dL meningkat menjadi 265,53 mg/dL pada pengukuran akhir, dengan rata-rata perubahan peningkatan sebesar 38,00 mg/dL. hasil uji statistik pada kelompok kontrol menunjukkan nilai $p = 0,072$ ($p > 0,05$)**.**
3. Hasil uji Independent Samples T-Test menunjukkan terdapat perbedaan perubahan kadar gula darah yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. hasil uji Independent Samples T-Test menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$)**.** Dengan demikian, pemberian brownies berbahan dasar tepung talas ungu dan tepung bit berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar gula darah pada responden penelitian**.** berdasarkan hasil penelitian, brownies berbahan dasar tepung talas ungu dan tepung bit dapat menjadi salah satu alternatif makanan selingan bagi penderita diabetes mellitus dalam membantu pengendalian kadar gula darah, dengan tetap memperhatikan prinsip diet diabetes dan jumlah konsumsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar brownies berbahan dasar tepung talas ungu dan tepung bit dapat dipertimbangkan oleh tenaga Kesehatan khususnya ahli gizi, sebagai alternatif makanan selingan yang fungsional bagi penderita diabetes mellitus guna membantu mengendalikan kadar gula darah dengan memperhatikan prinsip diet diabetes mellitus, sementara bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, serta mengontrol factor pemicu seperti aktivitas fisik dan kepatuhan diet secara lebih ketat untuk memperoleh hasil yang lebih bagus.