

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

1. Sebagian besar (73.5%) tingkat kecukupan Magnesium (Mg) responden dalam kategori kurang.
2. Semua responden (100%) tingkat *mono unsaturated fatty acid* (MUFA) masuk dalam kategori kurang.
3. Sebanyak 33 responden (97.1%) mempunyai kategori aktivitas fisik ringan.
4. Kadar gula darah puasa responden (52,9%) masuk dalam kategori terkontrol.
5. Tidak terdapat hubungan tingkat kecukupan Magnesium (Mg) dengan kadar gula darah puasa.
6. Terdapat hubungan tingkat kecukupan *mono unsaturated fatty acid* (MUFA) dengan kadar gula darah puasa dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan lemah.
7. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa.

#### 5.2. Saran

Perlu diadakan sosialisasi dan edukasi mengenai konsumsi *mono unsaturated fatty acid* (MUFA) bagi pasien diabetes melitus pada saat kegiatan Prolanis dengan media seperti leaflet. Materi edukasi berisi anjuran konsumsi kacang tanah rebus sebanyak 28 g/hari yang mengandung MUFA sebanyak 6,8 g atau dengan mengkonsumsi minyak zaitun sebanyak 5 sendok makan/hari yang mengandung 17,8 g MUFA serta mengkonsumsi setengah buah besar alpukat dengan berat 100 g yang mengandung 16,6 g MUFA untuk mencukupi kebutuhan MUFA sehari hari. Sebagai pendukung program perlu diadakan sosialisasi kepada kader-kader di Posbindu salah satunya serta pembentukan kelompok peduli DM sebagai wadah untuk *sharing*.