

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari pembahasan bab sebelumnya dapat disusun beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. 81,82% responden memiliki tingkat kecukupan Kromium cukup ( $\geq 77\%$ AKG)
2. 72,73% responden memiliki tingkat kecukupan Magnesium cukup ( $\geq 77\%$ AKG)
3. 69,70% responden memiliki kadar gula darah puasa dalam kategori normal (70-110 mg/dl)
4. Ada hubungan tingkat kecukupan Kromium dengan kadar gula darah puasa (
5. Ada hubungan tingkat kecukupan Magnesium dengan kadar gula darah puasa

#### 5.2 Saran

- Bagi mahasiswa yang mempunyai kadar glukosa darah puasa normal untuk tetap menjaga kadar glukosa darahnya
- Bagi mahasiswa yang mempunyai kadar glukosa darah puasa  $\geq$  normal dan asupan Cr dan Mg nya rendah untuk melakukan konsultasi kepada ahli gizi atau dokter, sehingga ahli gizi atau dokter dapat memberikan edukasi tentang menjaga pola makan yang baik, memperhatikan porsi makan waktu dan jenis makanan yang akan di konsumsi agar dapat menjaga kadar glukosa darah puasa normal, sehingga dapat mengantisipasi penyakit Diabetes Millitus.