

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik konsumsi jus apel Rome Beauty pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Janti menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi jus apel secara rutin 3–4 kali per minggu, dengan volume rata-rata 150–250 ml per hari. Responden membuat jus secara mandiri tanpa tambahan gula dan mengonsumsinya di pagi hari.
2. Rata-rata kadar gula darah sewaktu pasien diabetes mellitus tipe 2 mengalami penurunan selama tujuh hari setelah konsumsi jus apel Rome Beauty, dari 227,54 mg/dL menjadi 213,17 mg/dL. Penurunan ini menunjukkan bahwa konsumsi jus apel Rome Beauty berpotensi membantu menjaga kestabilan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

5.2 Saran

1. Bagi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Konsumsi jus apel Rome Beauty secara rutin dapat dijadikan sebagai terapi pelengkap non-farmakologis dalam membantu mengontrol kadar gula darah. Namun, konsumsi sebaiknya mengikuti pola yang dianjurkan, yaitu sekitar 150–250 ml per sajian dan diminum 3–4 kali per minggu, tanpa tambahan pemanis. Jus apel tidak boleh menggantikan terapi utama yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas

Perlu memberikan edukasi kepada pasien mengenai manfaat dan cara konsumsi jus apel Rome Beauty yang tepat, termasuk waktu konsumsi, frekuensi, serta risiko konsumsi berlebihan. Hal ini dapat menjadi bagian dari promosi pemanfaatan bahan pangan lokal dalam pengelolaan penyakit kronis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental dan kelompok kontrol yang lebih besar untuk membuktikan hubungan kausal antara konsumsi jus apel Rome Beauty dan penurunan kadar gula darah, serta mengevaluasi efektivitasnya dalam jangka panjang.