

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran asupan serat dan asupan magnesium pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Oesapa diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden mayoritas berusia 51-60 tahun (43,3%), berjenis kelamin perempuan (70,0%), dan sebagian besar bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (46,7%).
2. Asupan serat dengan persentase tertinggi (76,7%) dalam kategori defisit tingkat berat.
3. Sebagian besar responden (63,3%) memiliki asupan magnesium dalam kategori defisit tingkat berat.

B. Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar metode recall dilakukan segera setelah waktu makan atau pada saat jam makan untuk mengurangi risiko recall bias, terutama pada lansia yang memiliki keterbatasan daya ingat. Selain itu, pengambilan data sebaiknya dilakukan dalam beberapa hari berturut-turut agar memperoleh gambaran asupan yang lebih akurat dan representatif serta mengurangi variasi harian konsumsi. Peneliti juga diharapkan tidak hanya berfokus pada pengumpulan data, tetapi dapat disertai intervensi berupa edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran responden mengenai pola makan sehat, sehingga dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih baik.