

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. Kesimpulan**

- Pada kelompok umur di atas 46 tahun, memiliki perilaku konsumsi makanan dengan nilai glikemik yang paling tinggi dibanding kelompok umur lainnya
- Pada usia 17-45 tahun sebanyak 46,88% - 75,00% responden memiliki konsumsi jenis makanan rendah glikemik dengan nilai glikemik yang sangat rendah, sedangkan pada usia di atas 46 tahun hanya sebanyak 28,13% responden memiliki konsumsi jenis makanan rendah glikemik dengan nilai glikemik yang sangat rendah dan 37,50% responden memiliki konsumsi makanan rendah glikemik dengan nilai glikemik yang cukup tinggi
- Semakin tinggi tingkat pendidikan dan penghasilan, semakin buruk perilaku konsumsi makanan dengan nilai glikemik yang rendah karena pendidikan hanya sebagai investasi untuk memperoleh pekerjaan dan penghasilan yang lebih baik
- Semakin banyak sumber pengetahuan dan semakin tinggi pengetahuan diabetes, semakin buruk perilaku konsumsi karena kesadaran konsumsi makanan dengan nilai glikemik rendah masih rendah seiring rendahnya pengetahuan indeks glikemik yang dimiliki
- Riwayat keluarga yang terkena diabetes meningkatkan risiko diabetes tetapi perilaku konsumsi makanan memiliki nilai glikemik yang lebih tinggi karena kesadaran akan kesehatan rendah
- Pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan mempengaruhi kadar gula darah

### **5.2. Saran**

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai adanya hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dan jumlah makanan yang dikonsumsi terhadap kadar gula darah