

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berikut ini adalah kesimpulan dari temuan penelitian, berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan:

1. Berdasarkan Karakteristik responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 (72,7%), dengan kategori lansia sebanyak 24 (54.5%), dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 45,5%).
2. Rata-rata kadar gula darah sebelum diberikan kopi pada kelompok perlakuan adalah 183.50 mg/dL, sesudah diberikan kopi adalah 168.50 mg/dL. Terjadi penurunan kadar gula darah sebesar 15
3. Rata-rata kadar gula darah sebelum dan sesudah penelitian pada kelompok kontrol adalah 198.50 mg/dL
4. Ada pengaruh minum kopi terhadap kadar gula darah pada kelompok perlakuan dan kontrol di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat kota Denpasar dengan nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$).

B. Saran

Dari analisis serta simpulan yang telah dipaparkan, terdapat beberapa hal yang disarankan demi pengembangan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi perawat di Puskesmas II Denpasar Barat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan suatu perencanaan, edukasi sebagai alternatif dalam mengontrol dan menurunkan kadar gula darah bagi penderita *diabetes melitus* dengan kadar gula darah yang tinggi dengan mengkonsumsi kopi tanpa gula selama 1 sampai 2 minggu

2. Bagi sampel penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan untuk meminum kopi robusta atau jenis kopi hitam lainnya tanpa campuran gula, susu dan krim sebagai alternatif minuman untuk menurunkan kadar gula darah, kopi dikonsumsi tanpa gula 2x/hari sebanyak 200 ml di pagi dan sore hari 5 menit setelah makan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengontrol variabel perancu yang mempengaruhi metabolisme glukosa sehingga data yang didapatkan bisa lebih akurat.