

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan

1. Rata-rata nilai kadar glukosa darah preprandial responden sebesar 94,5 mg/dL dan rata-rata nilai kadar glukosa darah postprandial responden sebesar 106,3 mg/dL.
2. Sebagian besar dari responden mengonsumsi makanan berindeks glikemik tinggi (75%) dan sebagian kecil responden mengonsumsi makanan berindeks glikemik rendah (25%).
3. Sebagian besar responden mengalami kenaikan kadar glukosa darah setelah makan (postprandial) yaitu 75% dan sebagian kecil responden mengalami penurunan kadar glukosa darah (postprandial) sebanyak 25%.
4. Rata-rata selisih hasil kadar glukosa darah pre-postprandial sebesar 17,35 mg/dL.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Sebagai salah satu sarana informasi untuk memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai kadar glukosa darah pre-postprandial berdasarkan makanan berindeks glikemik rendah pada mahasiswa jurusan analis kesehatan poltekkes kemenkes bengkulu.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi ilmiah yang dapat dikembangkan kembali oleh mahasiswa sebagai bahan referensi.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya dengan variabel yang lebih banyak seperti komposisi tubuh atau kadar insulin dan menggunakan metode pengukuran yang lebih akurat untuk meningkatkan validitas.

