

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata asupan karbohidrat kurang (54,4%), asupan karbohidrat cukup (19,5%) dan asupan karbohidrat lebih (26,1%).
2. Rata-rata asupan serat kurang (86,1%) dan asupan serat cukup (13,9%).
3. Dari 4 jurnal dilakukan pemeriksaan glukosa darah puasa. Rata-rata kadar glukosa darah normal (30,5%) dan glukosa darah tinggi (69,5%).

B. Saran

1. Pada penelitian selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan desain eksperimen mengenai edukasi gizi pada penderita diabetes melitus untuk meningkatkan asupan karbohidrat, serat agar glukosa darah tetap stabil.
2. Pada penelitian selanjutnya pengambilan data diharapkan menggunakan metode yang paling valid yaitu *food recall* lebih dari 1x24 jam
3. Pada penelitian selanjutnya pada kriteria eksklusi pada sampel dibedakan antara sampel yang mengonsumsi obat dengan yang tidak mengonsumsi obat, pemeriksaan pola makan sampel dan aktifitas fisik pada sampel.