

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan terhadap beberapa jurnal, diketahui bahwa kurang konsumsi sayuran berserat berpengaruh terhadap peningkatan kadar gula darah penderita DM tipe II. Selain kurang konsumsi sayuran, aktivitas fisik yang kurang juga berpengaruh terhadap peningkatan kadar gula darah penderita DM tipe II.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang diberikan yaitu perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai jenis sayuran dan bagaimana hubungan jumlah sayuran dengan penurunan kadar gula darah penderita DM tipe II. Dan juga, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai berapa lama durasi aktivitas fisik yang dapat menurunkan kadar gula darah secara signifikan.