

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian “Identifikasi Beban Glikemik Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2” yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ny. G sebagai penderita Diabetes Melitus Tipe 2 mengonsumsi beban glikemik dalam kategori tinggi.
2. Ny. G sebagai penderita Diabetes Melitus Tipe 2 memiliki kadar glukosa darah puasa dalam kategori tinggi.
3. Ny. G sebagai penderita Diabetes Melitus Tipe 2 memiliki kadar HbA1C dalam kategori tidak terkontrol.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diatas peneliti menyarankan:

1. Penderita diabetes mellitus tipe 2 dapat mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik dan beban glikemik yang rendah untuk mengontrol kadar gula darah serta menghindari terjadinya komplikasi.
2. Kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti efektifitas konsumsi beban glikemik yang rendah dengan penurunan kadar glukosa darah dan HbA1C pada penderita DM Tipe 2.