

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian *literature review* hubungan antara asupan serat dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2 dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan bermakna antara asupan serat dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2. Semakin rendah asupan serat yang dikonsumsi maka semakin tinggi kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2.
2. Rata-rata asupan serat yang dianjurkan dapat optimal dalam membantu mengontrol kadar glukosa darah sebesar  $\geq 25$  gram/orang/hari.

#### **B. Saran**

1. Bagi Masyarakat

Konsumsi bahan makanan sumber serat berupa sayur dan buah dapat membantu mengontrol kadar glukosa darah, sehingga mengurangi risiko terjangkit penyakit degeneratif.

2. Bagi Dinas Kesehatan

Melakukan pemantauan rutin kadar glukosa darah masyarakat dan memberikan penyuluhan mengenai jenis bahan makanan sumber serat serta manfaatnya.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review*, diharapkan peneliti dapat mengembangkan penelitian dengan variabel yang serupa dan menganalisis secara lebih tepat.