

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata kadar glukosa darah pada responden sebelum pemberian smoothies masih relative normal, yaitu rerata sebesar 215.641 mg/dL.
2. Rerata kadar glukosa darah pada responden setelah pemberian smoothies naik dan relative tinggi, yaitu rerata sebesar 260.872 mg/dL.
3. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan pada pengaruh pemberian smoothies berbahan anggur, apel dan strawberry terhadap kadar glukosa dalam darah.
4. Responden yang mengkonsumsi smoothies berbahan Anggur cenderung memiliki kadar glukosa dalam darah lebih tinggi dibanding responden yang mengkonsumsi smoothies Apel dan Strawberry.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden dapat mengatur jenis makanan yang dikonsumsi dan juga waktu konsumsi karena hal ini dapat mempengaruhi gula darah.
2. Bagi Peneliti
 - Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menganalisis lebih detail mengenai pengaruh pemberian smoothies dengan berbagai macam buah terhadap kadar glukosa darah responden Diabetes Mellitus.
 - Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk menguji smoothies berbahan lain yang memiliki dampak positive terhadap kadar glukosa dalam darah penderita diabetes mellitus.
 - Perlu adanya pengawasan lebih ketat yang dilakukan oleh peneliti kepada responden selama proses penelitian agar dapat dikontrol makanan yang dikonsumsi selama proses pengamatan