

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat konsumsi karbohidrat responden dalam penelitian ini diperoleh hasil dari 25 responden terdapat 13 orang (52%) yang memiliki kategori baik.
2. Tingkat konsumsi serat responden dalam penelitian ini diperoleh hasil dari 25 responden terdapat 14 orang (56%) yang memiliki kategori baik.
3. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat terhadap kadar HbA1c dan glukosa darah puasa
4. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi serat terhadap kadar HbA1c dan glukosa darah puasa.

#### **5.2 Saran**

Untuk mengukur tingkat konsumsi sebaiknya menggunakan formulir food record karena lebih menggambarkan makanan apa saja yang dikonsumsi responden dalam sehari sehingga dapat diperoleh rata-rata tingkat konsumsi dan hasil yang diperoleh lebih akurat.