

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelusuran literatur terdapat 7 jurnal yang meneliti asupan makan penderita diabetes selama bulan ramadhan. Ketujuh jurnal tersebut mempunyai hasil yang bervariasi dari jenis asupan yang dikonsumsi. Terdapat 5 jurnal yang meneliti asupan karbohidrat, 3 jurnal menunjukkan bahwa asupan karbohidrat tidak berubah sebelum dan selama bulan ramadhan, sedangkan terdapat 2 jurnal dengan hasil asupan karbohidrat yang meningkat dan menurun. Terdapat 4 jurnal yang meneliti asupan protein, 2 jurnal dengan hasil asupan protein tetap dan menurun, serta 2 jurnal dengan hasil asupan protein yang meningkat. Selain itu didapati 4 jurnal dan 2 jurnal yang meneliti asupan lemak dan serat, dari 6 jurnal tersebut menunjukkan bahwa asupan lemak dan serat meningkat selama bulan ramadhan.
2. Berdasarkan hasil penelusuran literatur terdapat 2 jurnal yang meneliti aktivitas fisik selama bulan ramadhan. Dari kedua jurnal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama bulan ramadhan menurun.

B. Saran

Berdasarkan analisis *literature review* yang telah dilakukan maka saran yang dapat diberikan adalah diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan serta menambah literatur terkait aktivitas fisik penderita diabetes selama bulan ramadhan.