

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Kadar glukosa darah pada orang yang mengonsumsi nasi merah lebih rendah dibandingkan dengan yang mengonsumsi nasi putih.

5.2 Saran

- Penelitian lebih lanjut dilakukan pada orang – orang yang mengidap penyakit diabetes melitus dengan pengawasan yang ketat.
- Penelitian lebih lanjut dilakukan dengan merek nasi putih yang berbeda.
- Penelitian lebih lanjut digunakan darah vena sebagai bahan penelitian.
- Mensosialisasikan penggunaan dan manfaat nasi merah kepada masyarakat sebagai makanan sehari-hari.