

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Jenis beras mempengaruhi peningkatan kadar glukosa darah dua jam *post prandial* (dua jam pp).
2. Beras jenis Memberamo yang mengandung amilosa rendah, meningkatkan kadar glukosa darah dua jam pp lebih tinggi dibandingkan dengan beras jenis IR64 yang mengandung amilosa sedang.

5.2 Saran

1. Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan, jadi masih diperlukan penelitian lebih lanjut dengan pengamatan peningkatan kadar glukosa darah lebih intensif dengan mengukur kadar glukosa darah setengah jam, satu jam, satu setengah jam setelah makan dengan jenis beras yang lebih variatif.
2. Untuk penderita DM dan gangguan toleransi glukosa sebaiknya jangan mengkonsumsi beras dengan kadar amilosa rendah.