

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Kenaikan kadar glukosa darah setelah mengonsumsi nasi hitam lebih rendah daripada nasi putih.

#### **5.2 Saran**

- Penelitian dapat dilakukan terhadap SP dengan jenis kelamin yang berbeda.
- Penelitian dapat menggunakan pemeriksaan kadar glukosa darah dengan sampel yang berasal dari darah vena.
- Penelitian menggunakan varian beras lainnya.
- Penelitian pada penderita Diabetes Melitus.

