

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

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

#### **5.2 Saran**

- Penelitian dapat menggunakan pemeriksaan kadar glukosa darah dengan sampel yang berasal dari darah vena sebagai bahan penelitian.
- Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan pada penderita Diabetes Mellitus dengan pengawasan yang ketat.
- Mensosialisasikan penggunaan dan manfaat nasi hitam kepada masyarakat.
- Penelitian dapat dilakukan pada kelompok orang yang berbeda.