

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Simpulan penelitian “Peningkatan Kadar Glukosa Darah Laki-laki Satu dan Dua Jam Pasca Konsumsi *Instant Oatmeal* Dibandingkan Mi Instan” yaitu:

- Rerata peningkatan kadar glukosa darah satu dan dua jam pasca konsumsi *instant oatmeal* yaitu 7,97 mg/dL dan 3,17 mg/dL.
- Rerata peningkatan kadar glukosa darah satu dan dua jam pasca konsumsi mi instan yaitu 20,37 mg/dL dan 9,83 mg/dL.
- Peningkatan kadar glukosa darah pasca konsumsi *instant oatmeal* lebih rendah daripada mi instan.

5.2 SARAN

Saran-saran penulis berdasarkan hasil penelitian “Peningkatan Kadar Glukosa Darah Laki-laki Satu dan Dua Jam Pasca Konsumsi *Instant Oatmeal* Dibandingkan Mi Instan” yaitu:

- Saran untuk peneliti selanjutnya antara lain penelitian ini perlu dilanjutkan dengan subjek penelitian penderita prediabetes dan DM dengan jumlah populasi lebih banyak. Peneliti sebaiknya membandingkan peningkatan kadar glukosa darah pasca konsumsi *steel-cut oatmeal*, *traditional oatmeal* dan *instant oatmeal*, apakah terdapat perbedaan peningkatan kadar glukosa darah yang bermakna dari tiga jenis *oatmeal*.
- Saran kepada klinisi dalam pengelolaan penderita DM perlu memotivasi penderita perlunya terapi nutrisi dengan membiasakan diri mengonsumsi *oatmeal* untuk membantu mengontrol kadar glukosa darah selain terapi OHO atau insulin dan dianjurkan lebih baik mengonsumsi *steel cut oatmeal* atau

traditional oatmeal dibandingkan *instant oatmeal* sesuai dengan anjuran *American Diabetes Association* karena indeks glikemik lebih rendah dan serat lebih tinggi.

- Saran untuk penyandang DM agar membiasakan konsumsi *oatmeal* untuk membantu pengontrolan kadar glukosa darah. Konsumsi *oatmeal* akan membantu penderita mengatasi polifagi karena *oatmeal* mengandung tinggi serat yang menunda rasa lapar dan β -glucan yang membantu mengontrol glukosa darah, sehingga penderita merasa lebih kenyang dalam waktu lebih lama.
- Saran untuk masyarakat umum khususnya kelompok prediabetes dan mempunyai riwayat keluarga dengan DM agar membiasakan diri mengonsumsi *oatmeal* yang mempunyai indeks glikemik lebih rendah dibandingkan konsumsi mi instan dalam upaya pencegahan penyakit DM dan komplikasinya. Masyarakat disarankan membatasi konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sederhana dan memiliki indeks glikemik tinggi seperti mi instan dan dihibau untuk mengubah pola hidup dengan konsumsi makanan indeks glikemik rendah dan tinggi serat yang baik untuk membantu mengontrol kadar glukosa darah dan menjaga kesehatan sistem pencernaan.