

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan penelitian “Efektivitas Jus Mengkudu Merk “X” terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Satu dan Dua Jam *Oral Glucose Tolerance Test* (OGTT) Laki-Laki Dewasa Normal”, yaitu:

- Jus mengkudu efektif menurunkan kadar glukosa darah satu jam OGTT.
- Jus mengkudu efektif menurunkan kadar glukosa darah dua jam OGTT.

5.2 Saran

Saran-saran penulis berdasarkan hasil penelitian “Efektivitas Jus Mengkudu Merk “X” terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Satu dan Dua Jam *Oral Glucose Tolerance Test* (OGTT) Laki-Laki Dewasa Normal”, yaitu:

- Saran untuk masyarakat umum, khususnya kelompok masyarakat dengan faktor risiko DM yang tinggi, adalah agar membiasakan diri mengatur pola diet dan aktivitas fisik, serta mengonsumsi jus mengkudu untuk membantu mengontrol kadar glukosa darah dalam upaya pencegahan DM dan menghambat komplikasinya.
- Saran untuk peneliti selanjutnya adalah penelitian ini perlu dilanjutkan dengan melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama dan sampel penelitian lebih besar sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal. Dapat juga dilakukan perbandingan dengan obat hiperglikemia oral yang memiliki mekanisme kerja yang sama dengan mekanisme kerja kandungan dari mengkudu.