

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kayu Manis (*Cinnamomum verum*) efektif menurunkan kadar glukosa darah 2 jam *postprandial*.

5.2 Saran

Saran-saran penulis berdasarkan hasil penelitian “Efek Seduhan Kulit Kayu Manis (*Cinnamomum verum*) terhadap Kadar Glukosa Darah 2 Jam Postprandial pada Pria Dewasa Sehat”, 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 seduhan kayu manis untuk membantu mengontrol kadar glukosa darah dalam upaya pencegahan DM dan menghambat komplikasinya.
- Melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal
- Melakukan penelitian dengan berbagai dosis lalu membandingkannya agar mendapat hasil yang lebih optimal.