

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Bekatul tidak menurunkan kadar glukosa darah.
2. Oat tidak menurunkan kadar glukosa darah.

#### **5.2 Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek serat terhadap glukosa darah dengan S.P yang lebih banyak.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh metabolisme tubuh dengan makanan berserat.