

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Jumlah rata-rata asupan karbohidrat baik yaitu 46,43% dari kebutuhan energi total dengan rerata 174,59-252,06 gram karbohidrat.
2. Jenis karbohidrat yang dikonsumsi responden 68,38% merupakan karbohidrat kompleks, sedangkan 34,63% merupakan karbohidrat sederhana.
3. Jumlah asupan serat responden kurang dari yang dianjurkan yaitu 4,16 gram/hari.
4. Jenis serat yang dikonsumsi responden 66,13% merupakan serat tidak larut air sedangkan serat larut air yang dikonsumsi sebanyak 33,87%.
5. Kadar gula darah puasa responden yang tidak normal sebanyak 20 orang (90,91%) dengan rata-rata kadar gula darah puasa 161,14 mg/dl (Normal <100 mg/dl) dan 2 orang (9,09%) memiliki kadar gula darah puasa normal.

#### **B. Saran**

1. Bagi anggota prolanis perlu adanya peningkatan konsumsi bahan makanan tinggi serat khususnya serat larut air untuk mengendalikan kadar gula darah, serta pembatasan dan melaksanakan diit dengan membatasi sumber karbohidrat sederhana.