

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan seluruh data yang telah dipaparkan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Rata-rata usia subjek penelitian adalah 21.33 ± 0.77 tahun dan IMT $22.85 \pm 1.54 \text{ kg/m}^2$
- b. Hasil intervensi kelompok 1, kelompok 2, dan kelompok 3 memiliki respon glikemik yang berbeda. Puncak respon glikemik tertinggi kelompok 1 terjadi pada menit ke-30, sedangkan kelompok 2 dan 3 terjadi pada menit ke-60. Hasil uji anova pada ketiga kelompok menunjukkan terdapat perbedaan nyata ($p < 0,05$) pada menit-30. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan puncak respon glikemik setelah pemberian urutan makan yang berbeda.
- c. Rerata luas AUC kelompok 1 adalah 2849, kelompok 2 adalah 1903.5 dan kelompok 3 adalah 1204.5. Berdasarkan luas AUC dapat disimpulkan urutan makan kelompok 3 adalah urutan makan yang paling baik karena memberikan respon glikemik yang paling rendah

V.2 Saran

Berdasarkan informasi yang telah disajikan, pembaca diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit diabetes melitus. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, salah satu pola hidup sehat dapat diterapkan adalah dengan mengonsumsi urutan makan sayuran terlebih dahulu sebelum gabungan protein dan karbohidrat karena memberikan respon glikemik yang paling rendah. Penelitian ini masih perlu dikembangkan untuk mendapatkan hasil yang lebih valid.