

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian tentang pengaruh pemberian prototype PKMK DM berbasis beras cokelat dan jamur tiram terhadap kadar glukosa darah, maka ditarik kesimpulan bahwa karakteristik responden sebagian besar berusia 45-59 tahun, sebagian besar bejenis kelamin perempuan, sebagian besar berpendidikan terakhir SMA/SMK, dan sebagian besar bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT).

Konsumsi energi dan karbohidrat mengalami penurunan dalam pengukuran pre-test dan post-test *recall* 24 jam melalui rerata (mean). Konsumsi prototype PKMK DM berbasis beras cokelat dan jamur tiram sebagian besar (75%) teratur mengkonsumsi satu hari satu kali.

Kadar glukosa darah puasa sebelum dan sesudah pemberian prototype PKMK DM berbasis beras cokelat dan jamur tiram pada rerata (mean) mengalami penurunan dan konsumsi prototype PKMK DM berbasis beras cokelat dan jamur tiram berpengaruh signifikan dalam menurunkan kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus (DM) tipe 2.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian, adapun saran dari penelitian ini yaitu dapat memberikan edukasi kepada responden mengenai pengaruh pemberian prototype PKMK DM berbasis beras cokelat dan jamur tiram terhadap kadar glukosa darah penderita Diabetes Melitus (DM) tipe 2, dan prototype PKMK DM berbasis beras cokelat dan jamur tiram baik dikonsumsi sebagai snack untuk penderita Diabetes Melitus (DM) tipe 2.