

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Indeks glikemik makan siang dengan kadar glukosa darah karyawan Dev's Collection Denpasar Barat. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai Indeks glikemik makan siang karyawan yaitu seluruh karyawan (100%) mempunyai nilai Indeks glikemik sedang.
2. Kadar glukosa darah karyawan yaitu 93,3% mempunyai kadar glukosa darah sedang, dan 6,7% mempunyai kadar glukosa darah tinggi.
3. Ada hubungan yang signifikan antara Indeks glikemik makan siang dengan kadar glukosa darah karyawan Dev's Collection Denpasar Barat dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$.

B. Saran

1. Kepada pengelola pabrik Dev's Collection lebih memperhatikan varian dan jenis makanan yang akan di olah untuk makanan karyawan.
2. Kepada karyawan Dev's Collection diharapkan agar rutin untuk memeriksakan kesehatan khususnya kadar glukosa darah guna mencegah terjadinya diabetes.
3. Dikarenakan keterbatasan penelitian ini, diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga dapat menambah kepustakaan yang ada.