

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden penelitian meliputi usia, lama diagnosis, kadar gula darah puasa, dan lemak viseral bersifat homogen. Responden berjenis kelamin wanita kategori pra lansia hingga lansia dengan rentang usia 40-70 tahun yang menderita DMT-2 dengan obesitas ditandai dengan rerata kadar gula darah puasa 224,78 mg/dL dan lemak viseral 11,61 pada kelompok *Yo-canserah*, sedangkan rerata kadar gula darah puasa 215,50 mg/dL dan lemak viseral 12,75 pada kelompok plasebo. Rerata lama diagnosis menderita DMT-2 responden adalah <5 tahun.
2. Terdapat penurunan kadar gula darah puasa pada kelompok intervensi *Yo-canserah* sebesar 49,09%, yaitu dari 224,78 mg/dL menjadi 114,44 mg/dL. Hal ini berarti penggunaan yogurt kecambah kacang tanah dengan penambahan ekstrak jahe dan serai (*Yo-canserah*) sebanyak 200 mL/hari selama 2 bulan efektif menurunkan kadar gula darah puasa wanita DMT-2 dengan obesitas.
3. Terdapat penurunan lemak viseral sebesar 46,42% pada kelompok intervensi *Yo-canserah* dari 11,61 menjadi 6,22. Artinya, pemberian yogurt kecambah kacang tanah dengan penambahan ekstrak jahe dan serai (*Yo-canserah*) sebanyak 200 mL/hari selama 2 bulan efektif menurunkan lemak viseral wanita DMT-2 dengan obesitas.

### B. Saran

1. *Yo-canserah* dapat dijadikan minuman fungsional tinggi antioksidan, protein terlarut, serat, vitamin C, dan probiotik agar dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan lemak viseral bagi penderita DMT-2.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan dalam penelitian lebih lanjut terkait pemanfaatan pangan fungsional yang dapat menurunkan kadar gula darah puasa dan lemak viseral penderita DMT-2 dengan obesitas. Selain itu, *Yo-canserah* dapat diproduksi secara massal untuk dikomersilkan guna membantu mengontrol kadar gula darah penderita DMT-2.