

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Aktifitas antioksidan gulai, kalio, dan rendang tempe berturut-turut adalah 52,56%, 61,12%, dan 74,23%. Aktifitas antioksidan dari tempe gulai lebih rendah dibandingkan dengan kalio dan rendang meskipun proses pemasakan yang lebih singkat. Hal ini karena jumlah rempah-rempah yang digunakan berbeda, dan dipengaruhi oleh kehadiran melanoidin akibat reaksi maillard yang juga memiliki aktivitas antioksidan.
2. Kadar lemak semakin meningkat seiring dengan lamanya pemasakan. Komposisi asam lemak yang menyusun masing-masing gulai, kalio, dan rendang pun berbeda jika dilihat dari hasil analisis profil asam lemak. Asam lemak tertinggi pada tempe, baik tanpa pengolahan, tempe gulai, kalio maupun rendang adalah asam linoleat. Sedangkan asam linolenat pada tempe, hanya mampu bertahan hingga proses pemasakan gulai. Berbeda dengan lemak, isolavon pada tempe justru menurun seiring dengan lamanya pemasakan. Hal ini terjadi karena isoflavon sendiri bersifat rentan terhadap panas. Begitu juga dengan protein, semakin lama pemasakan maka akan semakin menurun.

### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai profil asam amino pada gulai, kalio, dan rendang tempe serta analisis kadar isoflavon aglikon lainnya. Selain itu, perlu juga dilakukan uji perkiraan umur simpan beserta kemasan yang sesuai untuk penyimpanan gulai, kalio, dan rendang tempe.