

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar air tertinggi terdapat pada beras ketan hitam rebus yaitu 73,26%, kadar abu tertinggi terdapat pada beras ketan hitam sangrai yaitu 1,19%, kadar lemak tertinggi terdapat pada beras ketan hitam *puffing* yaitu 10,51%, kadar protein tertinggi terdapat pada beras ketan hitam *puffing* yaitu 11,09%, kadar pati tertinggi terdapat pada beras ketan hitam sangrai yaitu 80,12%, kadar amilosa tertinggi dan amilopektin terendah terdapat beras ketan hitam sangrai yaitu 10,32% amilosa dan 89,67% amilopektin, kandungan daya cerna tertinggi terdapat pada beras ketan hitam rebus yaitu 75,61%, kandungan antioksidan tertinggi terdapat pada beras ketan hitam kontrol yaitu 60,75% dan kandungan energi tertinggi terdapat pada beras ketan hitam *puffing* yaitu 408 kkal.

Pengolahan beras ketan hitam terbaik berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan yaitu terdapat pada pengolahan beras ketan hitam *Puffing* dengan kadar lemak dan energi tertinggi. Untuk daya cerna terbaik didapatkan pada beras ketan hitam rebus.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan pengkajian lebih lanjut tentang nilai indeks glikemik dari beberapa pengolahan beras ketan hitam sebagai acuan dalam menentukan jumlah dan jenis pangan sumber karbohidrat yang tepat untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan.