

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Jumlah porsi pangan uji dan standar yang berikan setara 50 gram karbohidrat yaitu 50 gram glukosa murni, 121,5 gram nasi Anak Daro, 155,9 gram Cisokan, dan 140,3 gram Ceredek.
2. Hasil uji proksimat dari ketiga varietas beras yaitu terdapat perbedaan nyata kandungan zat gizi ketiga varietas beras pada semua zat gizi kecuali protein. Beras Anak Daro memiliki kadar abu dan karbohidrat paling tinggi, beras Cisokan memiliki kadar air paling tinggi, dan beras Ceredek dengan kadar lemak dan protein paling tinggi.
3. Hasil uji kandungan amilosa diperoleh kadar amilosa ketiga beras termasuk kategori tinggi (>25%) dengan kadar paling tinggi pada beras Cisokan 32,26% dan paling rendah Ceredek 27,57% serta tidak terdapat perbedaan nyata antara ketiganya.
4. Nilai indeks glikemik masing-masing beras yaitu Anak Daro 40,2%, Cisokan 64,7%, dan Ceredek 49,7%. Nilai IG Anak Daro dan Ceredek tergolong rendah dan Cisokan tergolong sedang.
5. Kandungan zat gizi (lemak, dan protein) serta rasio amilosa-amilopektin tidak berpengaruh secara signifikan pada nilai IG beras.

6.2 Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian, menurut penelitian Brouns et al., peneliti menyarankan dalam penentuan nilai IG agar dilakukan pengulangan pada pengujian respon glikemik pangan uji dan standar untuk mendapatkan hasil yang lebih presisi.

2. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi seperti lama penyimpanan beras, daya cerna pati, dan ukuran granula pati terhadap nilai indeks glikemik varietas beras yang memiliki kadar amilosa tinggi namun nilai IG kategori sedang.
3. Berdasarkan nilai IG yang diperoleh, beras Anak Daro paling rendah indeks glikemik sehingga baik digunakan dalam keseharian.
4. Metode pemasakan menggunakan metode tradisional dengan dandang lebih baik diterapkan dalam keseharian karena menghasilkan nilai IG yang lebih rendah.

