

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada pengaruh penambahan tepung rumput laut terhadap karakteristik dan indeks glikemik nasi putih dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penambahan tepung rumput laut pada nasi putih memberikan pengaruh nyata pada taraf 5% ( $\text{Sig} < 0,05$ ) terhadap analisis kadar air, kadar abu, kadar lemak, kadar protein, kadar karbohidrat, kadar gula total, kadar serat pangan, dan nilai  $^{\circ}\text{Hue}$ . Namun tidak berpengaruh nyata secara organoleptik pada parameter warna, aroma, rasa, dan tekstur.
2. Berdasarkan hasil yang didapatkan, perlakuan C (penambahan tepung rumput laut 3%) ditetapkan sebagai produk terbaik dengan parameter rata-rata kesukaan panelis terhadap warna 3,8 (suka), aroma 3,64 (suka), rasa 3,64 (suka), dan tekstur 3,68 (suka). Nilai tersebut tidak berbeda signifikan dengan nilai organoleptik kontrol yang memiliki nilai rata-rata terhadap warna sebesar 3,88 (suka), aroma 3,84 (suka), rasa 3,76 (suka), tekstur 3,72 (suka). Perlakuan C dinilai masih dapat diterima secara organoleptik oleh Masyarakat sehingga dipilih sebagai perlakuan terbaik. Nasi putih perlakuan C juga dinilai memiliki gizi lebih baik dengan kandungan kadar air 66,23%, abu 0,13%, lemak 0,44%, protein 3,03%, karbohidrat 30,17%, serat pangan 3,38%, dan total gula 0,63% dibandingkan nasi putih kontrol dengan kandungan kadar air 64,69%, abu 0,09%, lemak 0,34%, protein 2,77%, karbohidrat 32,11%, gula total 0,69%, dan serat pangan 2,42%.
3. Berdasarkan penggolongan indeks glikemik, produk nasi putih dengan penambahan tepung rumput laut tergolong kategori IG rendah yaitu 42,17, sedangkan produk tepung rumput laut tanpa penambahan tepung rumput laut tergolong kategori IG sedang yaitu 58,03. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penambahan tepung rumput laut dapat menurunkan nilai IG suatu produk

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menyarankan sebaiknya ada penambahan bahan lain dalam makanan yang dapat mengurangi nilai indeks glikemik pada suatu produk. Informasi nilai indeks glikemik suatu produk sangat bermanfaat untuk kehidupan, maka sebaiknya produk makanan yang dipasarkan menampilkan nilai indeks glikemik produk sehingga masyarakat dapat mengetahui makanan yang dikonsumsi dengan tepat. Peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan alat penanak nasi elektrik dengan pengaturan waktu dan suhu yang dapat dikontrol untuk dapat mengetahui waktu dan suhu penanakan yang optimal pada proses pemasakan nasi putih.

