

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada nasi dengan perlakuan pendinginan dapat disimpulkan bahwa:

1. Perlakuan pendinginan pada nasi berpengaruh nyata terhadap indeks glikemik invitro dan derajat gelatinisasi pada taraf kepercayaan 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Perlakuan ini memberikan pengaruh pada topografi nasi serta porositas nasi. Akan tetapi, perlakuan pendinginan tidak berpengaruh nyata terhadap ketahanan pati retrogradasi terhadap enzim  $\alpha$ -amilase dan uji organoleptik.
2. Perlakuan terbaik diperoleh pada perlakuan E (Pendinginan selama 96 jam) dengan hasil analisis: indeks glikemik invitro 70,29, derajat gelatinisasi 63,50%, ketahanan pati retrogradasi terhadap enzim  $\alpha$ -amilase 0,82 ppm. Uji organoleptik : warna 3,88 (biasa), aroma 3,64 (biasa), tekstur 3,60 (biasa) dan rasa 3,56 (biasa).

### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai indeks glikemik secara invivo, umur simpan optimal untuk nasi dingin serta kemasan pintar (*Smart Packaging*) untuk mendeteksi nasi tidak layak konsumsi dan uji mikrobiologisnya. Selain itu, perlu dilakukan pengontrolan suhu selama pendinginan nasi agar data penelitian yang didapatkan lebih akurat.