

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Penelitian ini melibatkan 11 subjek dewasa sehat dengan rerata karakteristik subjek berdasarkan status gizi responden adalah $21,64 \pm 0,67$, sedangkan berdasarkan persentase lemak sebesar $27,75 \pm 5,54$, *visceral fat* $2,68 \pm 1,23$, *subcutaneous fat (whole body)* sebesar $22,6 \pm 4,92$, *subcutaneous fat (trunk)* sebesar $19,18 \pm 4,83$, *subcutaneous fat (arm)* sebesar $39,35 \pm 8,61$, dan *subcutaneous fat (leg)* sebesar $34,89 \pm 7,29$. Hasil analisis kandungan gizi tempe kandungan serat, abu, protein, dan lemak mengalami peningkatan, sedangkan kandungan air mengalami penurunan dan terjadi fluktuasi pada kandungan karbohidrat. Respon glikemik responden kelompok kontrol (larutan glukosa) menunjukkan kurva yang lebih tinggi dibandingkan kelompok perlakuan F0, F1, F2, dan F3 pada menit ke-15, 30, 45, 60, dan 90. Kadar glukosa darah di menit ke-15, 30, 45, 60 pada kelompok kontrol berbeda nyata terhadap kelompok perlakuan F0, F1, F2, dan F3. Sedangkan, kadar glukosa darah di menit ke-15, 30, 45, 60 pada kelompok perlakuan F0, F1, F2, dan F3 berbeda nyata terhadap kelompok kontrol.

Luas AUC kelompok kontrol dan perlakuan menunjukkan signifikan yakni terdapat perbedaan antar kelompok. Perbedaan signifikan pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan F0, F1, F2, dan F3. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan pada kelompok perlakuan F0, F1, F2, dan F3 dengan kelompok kontrol berkorelasi dengan dengan nilai total luas AUC mengalami penurunan seiring penambahan biji labu kuning pada tempe.

Nilai indeks glikemik tempe murni dan tempe substitusi biji labu kuning tergolong rendah yaitu F0 : 16,80; F1: 15,41 ; F2:12,84 ; F3:9,85. Nilai indeks glikemik mengalami penurunan seiring bertambahnya penambahan biji labu kuning. Nilai beban glikemik tempe murni dan tempe substitusi biji labu kuning tergolong rendah yaitu F0 : 0,76; F1: 0,70 ; F2: 0,58 ; F3 : 0,45. Nilai beban glikemik mengalami penurunan seiring bertambahnya penambahan biji labu kuning.

V.2. Saran

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk intervensi jangka panjang dengan tujuan mengetahui efektivitas tempe substitusi biji labu kuning terhadap respon glikemik terhadap penderita hiperglikemia. Selain itu, diperlukan analisis lanjutan mengenai faktor lain yang memengaruhi nilai indeks glikemik dan beban glikemik seperti komponen anti zat gizi pada tempe substitusi biji labu kuning. Hal lainnya diperlukan data dari responden mengenai asupan, aktivitas fisik, tingkat stress maupun hal lainnya yang dapat diuji apakah ada hubungan terhadap kadar glukosa darah yang berkorelasi dengan nilai indeks glikemik dan beban glikemik.