

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil uji proksimat dan serat menunjukkan bahwa semakin tinggi persentase tepung bonggol pisang, maka kadar abu dan serat pada *cookies* semakin tinggi. Berbeda dengan kadar air, protein, karbohidrat serta lemak yang mengalami fluktuasi pada keempat formulasi. Penelitian ini melibatkan 10 subjek dewasa sehat dengan rerata usia 21,5 tahun, rerata BB 54,15 kg, rerata TB 156,6 cm, dan rerata IMT 22,06 kg/m². Adapula data dambahan yang didapatkan ketika proses penelitian, yaitu rerata persen lemak tubuh sebesar 29,85 dan rerata *viceral fat* sebesar 3,45.

Puncak respon glukosa darah kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ada pada menit ke-30 dengan puncak tertinggi ada pada kelompok kontrol dan disusul dengan kelompok perlakuan 1 (F1), kelompok perlakuan 2 (F2), kelompok perlakuan 3 (F3), dan puncak terendah ada pada kelompok perlakuan 4 (F4). Hasil uji *oneway anova* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan respon glukosa darah pada menit ke-15, 30, 45, 60, 90, dan 120 ($p < 0,05$). Namun, pada menit ke-0 tidak menunjukkan adanya perbedaan signifikan ($p > 0,05$). Uji lanjutan *post-hoc* menunjukkan bahwa, perbedaan signifikan ada pada respon glukosa darah kelompok kontrol dengan keempat kelompok perlakuan. Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan respon glukosa darah antar kelompok perlakuan.

Nilai indeks glikemik *cookies* dengan substitusi tepung bonggol pisang tergolong rendah, yaitu F1 = 26,13; F2 = 16,66; F3 = 12,83; dan F4 = 8,62. Nilai beban glikemik *cookies* dengan substitusi tepung bonggol pisang juga tergolong rendah, yaitu F1 = 5,76; F2 = 3,64; F3 = 2,81; dan F4 = 1,89. Hasil uji *oneway anova* menunjukkan $p < 0,05$ pada IG dan BG, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh substitusi tepung bonggol pisang terhadap nilai indeks glikemik dan beban glikemik. Semakin banyak proporsi tepung bonggol pisang, maka nilai indeks glikemik dan beban glikemik *cookies* akan semakin rendah.

V.2 Saran

Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menganalisis kandungan amilosa, amilopektin, ataupun zat antigizi pangan yang mungkin dapat mempengaruhi nilai IG serta disarankan untuk memperhatikan faktor lainnya yang mungkin dapat mempengaruhi respon glukosa darah subjek ketika intervensi.